Библиотечка «ЗОЖ»

МЫ – ТО, ЧТО МЫ ЕДИМ

№ 7 (171), июль 2017 г.

ПЛЮС

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

журнал

16+

БИБЛИОТЕЧКА «ЗОЖ» №7 (172), июль 2017 г.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ плюс

ISSN 1812-1764

МЫ – ТО, ЧТО МЫ ЕДИМ

Журнал «Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ»
Приложение к газете «Здоровый образ жизни» — Вестник «ЗОЖ»
Учредитель: ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
Издатель: ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

Юридический адрес: 101000 Москва, Армянский пер., 1/13/6, стр. 2.

Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Воспроизведение данного журнала целиком или любого его фрагмента (включая доведение до всеобщего сведения через электронные сети) возможно только с письменного разрешения правообладателя. Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. Редакция не вступает в переписку. Р – печатается на правах рекламы. За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несет.

© А.М. Коршунов, И.Н. Кочеткова, 2017
© ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2017

Генеральный директор Ольга ГЕРАСКЕВИЧ
Шеф-редактор Сергей КИФУРЯК
Редактор номера Владимир КИРИЛЛОВ
Литературный редактор Ольга БЛИНОВА
Обозреватель Татьяна КОНОНОВА
Дизайнер-верстальщик Ольга ЯМПОЛЬСКАЯ
Корректор Марина ЗАРЕЦКАЯ
Фото в номере Фотобанк ЛОРИ

Журнал зарегистрирован в Роскомнадзоре, свидетельство о регистрации ПИ №ФС77-59480.

Издается с января 2001 г. ежемесячно.

НАШИ ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ
99609 (МАП), **19777** (АПР, «Роспечать»)
Интернет-подписка: www.vipishi.ru

Цена в розницу свободная. Подлежит распространению на территории РФ, зарубежных стран.

Подписано в печать 30.06.2017 г. Тираж 66 360 экз. Заказ №ТД-3864

Адрес для писем: 101000 Москва, а/я 216, «Предупреждение плюс».
Контактные телефоны: редакция и отдел писем: 8 (495)739-57-05, 687-06-45, 687-06-50, 682-50-03. E-mail: pr_plus@zoj.ru

Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз», 195027 г. Санкт-Петербург, ул. Якорная, д.10, корпус 2, литер А, помещение 44.

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ РЕДАКТОРА 4

ПРЕДУПРЕЖДЕН – ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН
ТРАВЫ ОТ ОТРАВЫ 5
Желудочные расстройства
Н.А. РИК

АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ
МНОГОЛИКИЙ И КОВАРНЫЙ 11
Гастрит
М.А. ОСАДЧУК
НЕСТРАШНЫЙ ДИАГНОЗ 17
Гастрит
И.И. ВОРОНЦОВ

РЕЦЕПТЫ НЕ СТАРЕЮТ
ИЗ АРХИВА «ЗОЖ» 24

ДВИЖЕНИЕ – ЖИЗНЬ
«МЕСИТЕ ТЕСТО» ПЕРЕД СНОМ 32
Заболевания ЖКТ
А.Н. ЧИГРИНА

ВСЕ, ЧТО ВЫ ХОТЕЛИ ЗНАТЬ...
О СНЕ И СНОВИДЕНИЯХ 37
Не хотите спать – не нужно!
М.Г. ПОЛУЭКТОВ

ТОЧКА ЗРЕНИЯ
СОЗДАЙТЕ УСЛОВИЯ, КОТОРЫЕ ПОЗВОЛЯТ ОРГАНИЗМУ СПРАВИТЬСЯ СО СВОИМИ ПРОБЛЕМАМИ 45
Сезонная аллергия
В.Я. ДОРОШЕНКО

ЛИКБЕЗ
«ТАЙНЫ» КАТАРАЛЬНОГО РЕФЛЮКСА 50
Эзофагит
Е.Л. БЕЛОУСОВ

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ
НАЙТИ СВОЮ ТАБЛЕТКУ ОТ ДАВЛЕНИЯ 55
Гипертензия
Н.Ю. ПОЙМЁНОВА

ГОРЯЧИЕ СТРЕССЫ 60
Солнечные и тепловые удары
Е.А. ТАРАСОВ

СОВЕТУЮТ СПЕЦИАЛИСТЫ
КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ В ЖАРУ 64
Ангина, ларингит, отит
Г.Н. КЛЮЕНКОВА

ФИТОТЕРАПИЯ В ДЕЙСТВИИ
БИОГЕННЫЙ СТИМУЛЯТОР 69
Алоэ в онкологии и не только
С.И. ЦВЕТКОВ

ВЗРОСЛЫМ О ДЕТЯХ
ПОНЯТЬ УМОМ И ТЕЛОМ 76
Кинезиотерапия для детей
Н.Л. БОГАЧКОВА

СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ! 80
Травмы
О.В. НАГОРНАЯ

АВТОРИТЕТНОЕ МНЕНИЕ
«ПОМОГАЮТ ТОЛЬКО ЛЮБОВЬ, ДОБРЫЕ ОТНОШЕНИЯ И МОЛИТВА» 89
Качество жизни
А.И. БЕРЕСТОВ

ИСКУССТВО БЫТЬ ВМЕСТЕ
СВЕКРОВЬ И НЕВЕСТКА. ВОЗМОЖНА ЛИ ДРУЖБА? 99
Мамы мальчиков. Конфликт разума и чувств
Ю.Н. ДЖУММ

СОГЛАСНО БУКВЕ ЗАКОНА
ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ 103
Е.А. РАХТЕЕНКО

ИССЛЕДОВАНИЯ, ГИПОТЕЗЫ, ФАКТЫ
КАЛЕЙДОСКОП 108

РАСТЕНИЕ НОМЕРА
ЕЖИКИ НА ГРЯДКЕ 110
Мордовники
А.Н. ЦИЦИЛИН

УЛЫБНИТЕСЬ!
АНЕКДОТЫ ИЗ ПРОШЛОГО 116
Г.В. ОСТАПЕНКО
КАТАЛОГ ЗА 1-Е ПОЛУГОДИЕ 2017 ГОДА 118

ПОНЯТЬ И ПРОСТИТЬ

Июнь в этом году выдался на редкость холодным. Хочется надеяться, что июль порадует нас теплыми деньками. Надежда – вообще великая штука. Она окрыляет, дает силы превозмогать невзгоды и недуги. Как бы нам ни было тяжело, мы все равно продолжаем надеяться на лучшее. Помните, как пелось в одной из песен советских времен: «Надежда – наш компас земной...»

Написал эти строки и вспомнил о Галине Владимировне Остапенко – постоянном авторе «ЗОЖ» и «Предупреждения Плюс», человеке необыкновенного мужества, стойкости и силы духа. В детстве ей был поставлен страшный диагноз: компрессионное сдавление спинного мозга в результате активного процесса туберкулеза позвоночника, с поражением тазобедренных и коленных суставов. Вся ее жизнь – борьба с недугом, с болью. Но какой это светлый, открытый, доброжелательный человек! Находит в себе силы поддерживать добрым словом, шуткой других. К слову, очередную заметку Галины Владимировны вы можете прочитать на стр. 116-117 этого номера.

Меня так воспитывали (родители, школа, советские литературные и киногерои), что с детских лет выработалось стойкое убеждение: простить можно все, кроме предательства. И вот совсем недавно судьба подарила мне встречу с еще одним удивительным человеком: руководителем душепопечительского Православного Центра во имя святого праведного Иоанна Кронштадтского, доктором медицинских наук, профессором, игуменом Анатолием (Берестовым). Отец Анатолий доходчиво объяснил, что, оказывается, нет такого греха, который нельзя было бы простить. Как говорится, век живи – век учись. Из интервью с отцом Анатолием «Помогают только любовь, добрые отношения и молитва» (стр. 89-98) вы узнаете, чем православный врач отличается от врача-атеиста, почему чревоугодие является одним из самых тяжких грехов, как следует вести себя, если кто-то из членов семьи страдает алкоголизмом, и много чего еще.

Подытоживая сегодняшний разговор, хочу сказать: друзья, давайте не будем копить злость, обиды, станем прощать друг друга и, конечно же, будем надеяться на лучшее.

Как всегда, ждем ваших писем по нашим адресам:

101000 г. Москва, а/я 216, журнал «Предупреждение Плюс»,
e-mail: pr_plus@zoj.ru

Владимир КИРИЛЛОВ.

Следующий номер журнала выйдет 7 августа 2017 г.

ТРАВЫ ОТ ОТРАВЫ

Желудочные расстройства

Лето – традиционная пора пищевых отравлений, причиной которых бывает активное размножение вредоносных микроорганизмов. А последствия желудочного расстройства порой оказываются весьма опасными, особенно для детей и пожилых. О способах борьбы с наиболее распространенными острыми инфекционными заболеваниями желудка корреспондент «Предупреждения Плюс» Юлия Кириллова побеседовала с ординатором Российской медицинской академии непрерывного профессионального образования Наталией Андреевной РИК.

Наталия РИК: Очень часто в средствах массовой информации встречаются сообщения о вспышках массовых заболеваний то в школе, то в детском саду, то в больнице, то среди туристов – посетителей общепита или других потребителей «неправильной» пищи. А ведь большинство пострадавших остаются неизвестными, поскольку сами же и являются виновниками этих событий. Масштабный характер бактериальных отравлений людей требует соответствующего отпора. Поэтому надо знать, что возбудителями пищевой токсической инфекции, как правило, бывают около 30 потенциально опасных микроорганизмов, которые постоянно обитают в кишечнике, на слизистых, коже человека и животных. Если представители этой микрофлоры получают неожиданное подкрепление с употребляемой человеком едой, то в организме происходит «демографический взрыв». Наших «квартирантов» становится слишком много, как и отходов их жизнедеятельности – токсинов. К тому же полчища «внутренних жителей» стремятся захватить новые части организма человека и, заражая их, повреждают среду своего обитания. Особенно уязвимы люди с ослабленным иммунитетом – пожилые, перенесшие операцию или имеющие хронические заболевания. Порой достаточно получаса (иногда нескольких часов или 1-2 суток) после

застолья, чтобы почувствовать тошноту, неукротимую мучительно-изнуряющую рвоту, боли в животе и понос. Температура повышается до 38-39 градусов, язык обложен, а конечности холодеют. Однако через сутки-трое положение может нормализоваться.

«ПР+»: Так стоит ли волноваться?

Н.Р: Даже кратковременное легкое отравление с признаками, напоминающими гастрит и гастроэнтерит, таит опасность обезвоживания, чреватого нарушением сердечной деятельности, обмороками и гиповолемическим шоком (из-за потери жидкости организмом). Если же боль в животе вызывает подозрение на аппендицит, то вообще требуется срочная медпомощь. К врачу следует обратиться, когда боль продолжается дольше 2-3 дней и держится высокая температура (38,5 градуса и более). О том, что это не просто отравление, могут свидетельствовать пожелтевшие белки глаз, цвета темного пива моча, мучительные и частые, да еще с примесью крови, рвота и понос (более 10 раз в сутки). С развитием легкого недомогания дают знать о себе признаки общей интоксикации – не только повышение температуры, но и озноб, слабость, головная боль и головокружения, потливость, боль в мышцах и суставах. Другое неизбежное с потерей жидкости из-за рвоты и диареи последствие – обезвоживание организма, о чем сигналят помимо сухости во рту и чувства жажды болезненные судороги икроножных мышц, осипший голос, синюшный оттенок кожи, учащенный пульс и одышка.

«ПР+»: И что советуете делать?

Н.Р.: Когда я впервые попала в отделение кишечных инфекций Боткинской больницы в Москве, поразилась числу «ложных» пациентов, доставленных в основном «скорой». Это были испуганные люди, в панике бросившиеся искать спасения в госпитализации от «катастрофического отравления». А после первого же сеанса капельницы больные просились на выписку, поняв, что серьезной опасности для здоровья нет. Увы, множество

россиян просто не знают, как надлежит действовать при банальной пищевой интоксикации, хотя врачи в таких случаях вовсе не против самолечения.

Первая неотложная помощь – промывание желудка бледно-розовым раствором марганцовки, даже просто теплой кипяченой водой. Но лучше

в 1 л воды добавить по 1 ч. ложке соли (с верхом), соды (неполную) и сахара.

Водно-солевая терапия позволяет одновременно дезинфицировать желудок и восполнить дефицит влаги. Самодельный раствор можно заменить аналогичным по составу аптечным глюкосоланом или оралитом, регидроном и цитроглюкосоланом. Кроме того, нужно напоить больного горячим чаем и согреть грелкой ноги.

«Голодная диета» – лучшее лекарство для расстроившегося желудка в первые сутки-двое. Зато пить нужно как можно чаще, маленькими глотками примерно по стакану в час чая (лучше несладкого) или кипяченой воды. С рвотой и поносом организм теряет не только много жидкости, но и натрий, хлор, калий. Это грозит нарушением функций почек, сердечно-сосудистой и центральной нервной систем. Поэтому так важно возместить дефицит с помощью приведенного выше водно-солевого раствора, а также богатого калием отвара. Натрите на крупной терке 2-3 картофелины или морковки, залейте 2 стаканами кипятка и варите 20 минут. Перед питьем (аналогично чаю) немного подсолите. Не менее эффективно можно восполнить потери калия, сварив компот без сахара из кураги, изюма и бананов. Полезны также слабо-щелочные минеральные воды («Боржоми», «Нарзан», «Ессентуки» № 4) и отвар шиповника. Для восполнения утраченных ферментов аптеки предлагают множество препаратов: пепсин, мезим, панкреатин, холензим. Я предпочитаю назначать энтеросан, который оказывает комплексное воздействие на ЖКТ: помогает пищеварению за счет ферментов поджелудочной железы, поглощает болезнетворные

микроорганизмы и их токсины, уменьшает процессы брожения и гниения в кишечнике.

«ПР+»: А как избавиться от токсинов?

Н.Р.: Поможет прием сорбентов. Поглотители вредных веществ выводят их из организма, восстанавливая баланс микрофлоры в кишечнике. Это известный с дедовских времен активированный уголь (если нет язвы по 3 таблетки 0,5 г) – карбопект (по 4-8 капсул), полифепан (0,5-1 г/кг веса) и смекта (неосмектин по 1 пакетику), энтеросгель (разведенный в воде 1:2 по 1 ст. ложке). Перечисленные сорбенты принимают 3 раза в сутки.

Если после промывания желудка продолжают мучить тошнота, рвота, расстройство стула и есть признаки обезвоживания, поспособствуйте организму избавиться от ядовитых остатков, раздражающих желудок. Попробуйте выпить столько теплой кипяченой воды, сколько сможете (хорошо бы 2 л). Если рвота не возникнет, попытайтесь вызвать ее известным народным способом: надавите двумя пальцами или черенком ложки на корень языка. А неприятные ощущения погасите, улегшись в постель и попивая **мятный, зверобойный, календуловый** чай

(2 ч. ложки травы на стакан кипятка).

Может помочь при тошноте и церукал (по 1 таблетке 3 раза в день). Если не оставляют боли в животе, сделайте легкий массаж, поглаживая его по часовой стрелке, и затем укутайте. Стоит воспользоваться и народным рецептом, заварив в термосе на полчаса травяной чай (1 ч. ложка на стакан кипятка) из **мелиссы, душицы** и цветков **ромашки аптечной**, взятых поровну. Папаверин (по 40 мг трижды в день) тоже призван облегчить боль.

«ПР+»: Расскажите, как наладить питание?

Н.Р.: Дня через 3 с начала заболевания обычно можно завершить лечебное голодание. От чая с сушками и сухарями переходите к жидкой рисовой каше на воде. Ограничьтесь маленькими порциями, постепенно разнообразя рацион другими кашами,

омлетом, некрепкими супами, куриным и рыбным бульонами, блюдами, приготовленными на пару, отварным и протертым мясом. Добавляйте кисели из богатых дубильными веществами черники, черемухи, груш, свежий пресный творог. Остальные кисломолочные продукты и сырые фрукты-овощи, как и острые специи, жирные сорта мяса, рыбы, птицы, соусы, пряности, алкоголь, станут доступны только после выздоровления и не раньше чем через 7 дней.

«ПР+»: Что скажете о популярных ныне кисломолочных бифидопродуктах?

Н.Р.: Бифидо– и лактобактерии составляют основную часть микрофлоры кишечника, поэтому бифидокефир, кисломолочные напитки, приготовленные дома на основе заквасок наринэ и эвита, – замечательные помощники оздоровлению. Последнее время особую роль на финише восстановительного периода врачи отводят помимо этих продуктов и **пробиотикам** – препаратам из живых микроорганизмов и веществ бактериального происхождения. Они играют ключевую роль в поддержании баланса микрофлоры ЖКТ. Для ускорения восстановления я обычно советую принимать жидкий концентрат бифидобактерий **эуфлорин-в.** Он эффективно подавляет гнилостные колонии, улучшает пищеварение, удаляя кишечные яды, стимулирует укрепление иммунитета. Его принимают,

взболтав, по 20-40 мл, разведя в кефире, соке, молоке (1:3), за полчаса до еды утром и вечером в течение 15-30 дней.

«ПР+»: Может, стоит вспомнить не только о микрофлоре, а и о целебных растениях?

Н.Р.: Среди растительных средств с давних времен в народной медицине использовали при отравлении настой плодов барбариса. Ныне он есть и в аптечном варианте. Входящий в ягоды барберин активно борется с самыми распространенными видами злых микробов – стафилококками, стрептококками и дизентерийными шигеллами. Настой готовят так:

заварить 1 ст. ложку сырья стаканом кипятка, настоять 1 час, принимать по 1 ст. ложке 2-3 раза в день.

Всегда советую есть **клюкву**, пить клюквенный сок и морс. Гнилостные и кишечнотифозные вредители гибнут под воздействием этой замечательной ягоды. Ягоды **рябины** и **малины** сдерживают рост стафилококков, но особенно для них разрушительны *антибактериальные* свойства **черной смородины**.

Рекомендую еще один эффективный антистафилококковый сбор бактерицидных растений, который продается в аптеке под названием «элекасол». В его состав входят по 2 части листьев **шалфея, эвкалипта**, корней **солодки**, цветков **календулы**, по 1 части цветков **ромашки**, травы **череды**. Для приготовления настоя

2 ст. ложки (2 фильтр-пакета) поместить в эмалированную или стеклянную посуду, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15 минут. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 1-2 недель.

«ПР+»: Осталось сообщить, как уберечься от грядущих отравлений.

Н.Р.: Достаточно просто, если внимательнее относиться к соблюдению гигиены, правил хранения и приготовления еды. Надо тщательно мыть не только руки, надо мыть, проваривать и прожаривать продукты. Не держите приготовленное в тепле, это способствует размножению болезнетворных бактерий. Изделия из фарша, паштеты, студни, заливное, вареную колбасу и другие скоропортящиеся продукты храните недолго и при низкой температуре, сырое мясо держите в холодильнике не более 5 дней, рыбу и фарш – 2 суток.

Если соблюдать эти несложные правила, риск отравиться значительно снизится.

МНОГОЛИКИЙ И КОВАРНЫЙ

Гастрит

«Предупреждение Плюс»: Принято считать, что гастритом болеет каждый второй. Действительно: кто из нас хоть однажды не испытывал проблем с желудком? При нынешнем ритме жизни с огромным количеством фаст-фудов изжога, боли, тяжесть в желудке приключаются с нами довольно часто и становятся обычным делом. «Гастрит», – вздыхаем мы, бежим в аптеку, покупаем какое-нибудь очередное быстродействующее средство «от желудка» (благо, на сегодняшний день их великое множество) и на время забываем о проблеме. Однако вскоре неприятные симптомы навязчиво повторяются, мешая нормально жить и работать, а самостоятельно подобранные благодаря активной рекламе лекарства не приносят эффекта. Дело в том, что видов гастрита существует великое множество, и определить, какой именно у вас, а значит, и подобрать грамотное лечение, может только врач.

Механизм развития

Гастрит – воспаление слизистой оболочки желудка, приводящее к ее дистрофическим изменениям. По статистике, различными видами гастритов страдают более 60% населения, среди них в 85% случаев гастрит имеет хроническое течение.

Что происходит в организме человека при гастрите? При попадании в желудок агрессивной среды и размножении патогенных бактерий слизистая желудка начинает разрушаться. В ответ на это иммунная система организма вырабатывает специальные вещества, которые пытаются восстановить целостность слизистой – внешне такая борьба выражается воспалительной реакцией, болями, снижением аппетита, изжогой и прочими симптомами.

Симптомы

Для всех видов и форм гастрита характерен ряд одинаковых признаков:

- боли в желудке, возникающие, как правило, до или после еды;
- чувство тяжести и переполнения;
- изжога;
- тошнота;
- запоры или диарея;
- снижение аппетита.

Гастрит можно классифицировать:

По происхождению

Аутоиммунный (тип А). Его возникновение объясняется сбоями в работе иммунной системы, а также наследственными факторами.

Бактериальный (тип В). Имеет инфекционную природу: развивается на фоне попадания в организм бактерии Helicobacter Pylori.

Рефлюкс-гастрит (тип С). Возникает в результате заброса желчи из двенадцатиперстной кишки обратно в желудок.

По структурным особенностям

Поверхностный – неглубокое воспаление, покраснение слизистой оболочки.

Эрозивный – характерны специфические очаговые поражения слизистой.

Атрофический – локальное истощение слизистой, утрата отдельных желез желудка.

Гипертрофический – воспаление слизистой оболочки желудка с возникновением на ее поверхности доброкачественных образований.

По секреторной функции

С повышенной кислотностью – боли вызывает избыток кислоты.

С нормальной кислотностью.

С пониженной кислотностью – количество выделяемой кислоты недостаточно, пища не расщепляется должным образом.

Эта типология очень важна, потому что во многом определяет способ лечения. То, что эффективно при повышенной кислотности, может быть совершенно противопоказано при пониженной.

По периодичности

Традиционно принято делить гастрит на *острый* и *хронический*.

Острый гастрит – однократный сильный приступ, который

развивается стремительно, буквально через несколько часов после резкого раздражения слизистой. Спровоцировать его могут, например, некачественная еда, отравленная токсичными веществами (например стафилококками), химическое вещество или инородное тело.

По степени тяжести и форме поражения выделяют следующие его виды:

Катаральный – острое поверхностное воспаление желудка. Чаще всего происходит в результате пищевого отравления или вследствие неправильного питания. Его симптомами могут быть боли, изжога, вздутие или тяжесть, тошнота или рвота, диарея (понос), снижение аппетита, слабость, низкое артериальное давление.

Эрозивный гастрит – более серьезная форма поражения: на стенках желудка образуются дефекты, называемые эрозиями (которые впоследствии могут привести к язвам). Весьма частой причиной развития этого вида гастрита является бактерия. Так как микроб проживает чаще всего в антральном отделе, то именно в нем и отмечаются эрозивные изменения. Также к этой форме гастрита может привести и бесконтрольный прием обезболивающих препаратов. Клинически симптомы этого вида схожи с симптомами при язве: *боли, изжога, тошнота* или *рвота* (может быть со сгустками крови), *жидкий стул*.

Фибринозный – возникает чаще всего как осложнение во время тяжелых инфекций (скарлатина, оспа, брюшной тиф) на фоне сепсиса (заражение крови). Отличительные признаки – *сильные нестерпимые боли в желудке, тошнота, рвота* (в которой могут быть кровь и фибринозные пленки), *высокая температура* и *головные боли*. При таком гастрите требуется немедленная медицинская помощь (а зачастую и хирургическое вмешательство), так как он опасен развитием *перитонита* и может закончиться летальным исходом.

Коррозивный, или некротический, – это химический ожог слизистой желудка. Возникает при попадании в желудок солей тяжелых металлов, концентрированных кислот, щелочей. При этом разрушению подвергаются как поверхностные, так и глубокие слои слизистой: ткани слизистой желудка отмирают и уже не могут

вырабатывать слизь. Отличительные признаки – *сильные боли, затрудненное дыхание, рвота* с примесями крови. Этот вид гастрита также очень опасен для жизни и требует немедленной медицинской помощи. Кроме того, может быть началом *язвенной болезни*.

Флегмонозный – гнойное воспаление, редкий и опасный вид гастрита, который может закончиться летальным исходом. Часто возникает как вторичное заболевание на фоне иммунодефицитов, а также попадания бактерий из других органов – например, при *фурункулезе, роже, брюшном тифе*. Симптомы – *сильный озноб, лихорадка, повышение температуры, рвота* с желчью и кровью, *сердечная недостаточность*. Требует срочной медицинской помощи в стационаре и немедленного хирургического вмешательства, иначе больной может умереть в течение суток от *сепсиса* или *перитонита*.

Хронический гастрит – это постоянный вялотекущий процесс с рецидивирующими воспалениями слизистой, сопровождающийся нарушением моторики желудка. Периоды ремиссии сменяются периодами обострения. В силу того, что процесс этот протекает в организме человека длительное время, слизистая желудка начинает разрушаться и атрофироваться и уже не может в полной мере выполнять свои функции.

Течение *хронического гастрита* иногда носит стертый характер: пациенты не ощущают серьезных недомоганий и дискомфорта. Обострения сменяются ремиссией и не воспринимаются человеком как серьезное заболевание. Однако не все так безобидно, как кажется на первый взгляд. С возрастом в результате постоянного травмирования и разрушения слизистой происходит запуск аутоиммунных процессов, вызывающих *язву* и *рак желудка*.

Разберем несколько форм *хронического гастрита*.

Поверхностный – этот вид гастрита протекает со слабовыраженной симптоматикой: воспаление слизистой происходит только в поверхностном слое, не затрагивая железы желудка. В периоды обострения заболевания, чаще весной и осенью, у человека появляются некоторые признаки заболевания, такие как боль в желудке, снижение аппетита, тошнота.

Антральный – это вид поверхностного гастрита с повышенной кислотностью. Для него характерны сезонные обострения – зимой или осенью. Обычно сопровождается болями натощак, изжогой или отрыжкой кислым, нарушениями стула.

Рефлюкс-гастрит – этот вид заболевания вызван нарушением в функционировании желчевыводящей системы (билиарный) и двенадцатиперстной кишки (дуоденальный). К признакам рефлюкс-гастрита можно отнести тупые боли и тяжесть в желудке, вздутие, тошноту и горечь во рту.

Атрофический – одна из самых грозных форм хронического гастрита, когда в воспалительный процесс вовлекаются и слизистая, и железы желудка, функция которых заключается в выработке желудочного сока. Постепенно железы перестают выполнять свои функции, атрофируясь и отмирая, процесс расщепления и переваривания пищи замедляется и нарушается; человек слабеет. Характерные признаки атрофического гастрита – *боли* и *тяжесть в желудке, постоянная изжога и отрыжка* с запахом тухлых яиц, *снижение аппетита, похудение*.

Гипертрофический – это гастрит с пониженной кислотностью, при развитии которого на стенках слизистой появляются кисты: по сути это доброкачественные опухоли, которые опасны своим перерождением в злокачественные новообразования. К симптомам гипертрофического гастрита можно отнести тягу к кислым продуктам – например, лимонам, *снижение аппетита, учащенную отрыжку* и *запоры*. А вот изжога в данном случае маловероятна.

Аутоиммунный – этот гастрит возникает при заболеваниях *щитовидной железы, болезни Аддисона и при* B_{12}*-дефицитной анемии*. К его признакам можно отнести следующие: вздутие и отрыжка с гнилостным запахом, чувство тяжести и боли после еды, неприятный привкус во рту, нарушения стула, анемия, сухие и ломкие волосы и ногти, общая слабость и раздражительность.

Диагностика гастрита

Одним из самых информативных способов диагностики гастрита на сегодняшний день является *фиброгастродуоденоскопия*. Суть этой процедуры – исследование стенок пищевода, желудка, двенадцатиперстной кишки при помощи микрокамеры, а также взятие желудочного материала для исследования. Перед процедурой необходима подготовка: голодание в течение 10-12 часов.

Лечение и профилактика

Как видно из вышесказанного, *гастрит* имеет множество форм и особенностей. Поэтому в каждом конкретном случае грамотное лечение может подобрать только врач, основываясь на результатах анализов.

Общая рекомендация для всех больных гастритом состоит в организации рационального питания, которое в идеале должно быть пятиразовым.

Его основу составляют белое или полубелое мясо, печенка, рис, гречка, овсянка, жирные и нежирные сорта рыбы. Овощи – не менее 600 граммов в сутки с мягкой клетчаткой – морковь, свекла, бананы, яблоки, цветная капуста, сладкий перец.

При появлении боли в области желудка нужно принимать антациды (маалокс, гевискон, алмагель, релцер, гастал, ренни, тальцид), антациды с адсорбентами при вздутии живота (йорк), регуляторы моторно-эвакуаторной функции (тримебутин).

Необходимо помнить, что *гастрит* – не такое уж безобидное заболевание. При длительном течении оно способно привести к язве и даже раку желудка. Поэтому важно не запускать болезнь. Если она уже есть, необходимо соблюдать меры профилактики, главными из которых являются:

- не злоупотреблять спиртными напитками;
- не принимать бесконтрольно лекарства, которые негативно влияют на слизистую желудка;
- избегать по возможности неправильного питания (фаст-фуды и сладкие газированные напитки);
- стараться наладить режим питания;
- по возможности избегать стрессов.

Михаил ОСАДЧУК,
профессор, заведующий кафедрой поликлинической терапии МГМУ им. Сеченова, заслуженный деятель науки РФ.

НЕСТРАШНЫЙ ДИАГНОЗ

Гастрит

«Предупреждение Плюс»: А теперь, после того, как вы познакомились с классификацией и видами гастрита, перейдем, как говорится, от теории вопроса к практике. И предоставим слово бедолаге-пациенту, который, рассказывая о своих ощущениях и страданиях, рассуждает примерно так.

Пациент: «Наверное, съел что-нибудь...»

Что за болезнь у меня: даже не пойму, то ли болит, то ли не болит под ложечкой, в верхней части живота? Боль как бы усиливается на голодный желудок, но иногда появляется и вскоре после еды. Изжога – почти ежедневная, еще тошнота, привкус какой-то странный во рту по утрам... Наверное, съел что-нибудь.

Надо бы сходить к врачу, но в очереди сидеть неохота. Опять же, доктор назначит обследование, придется «шланг глотать». Может, лучше пока принять лекарства, такие как мезим, который, как известно, «для желудка незаменим», или ренни? Недаром же их так агрессивно рекламируют.

Купил, начал принимать. Как будто стало лучше, но опять появилась изжога, аппетит иногда пропадает, отрыжка почти целый день. А тут еще – вздутия живота, громкие урчания, даже неудобно перед людьми.

Попробую изменить питание.

Действительно, какие-то продукты усиливают неприятные ощущения, но какие именно?.. На всякий случай перейду на каши и не стану есть жареные и острые блюда.

Так и сделал. Но и это не помогает. К тому же стул изменился: то слабый, кашицеобразный, то с плотными каловыми камнями. Придется все-таки идти к врачу.

Неудивительно, если у читателя не сложилось внятного представления о проявлениях болезни. Однако именно так, без определенной, четкой симптоматики, и протекает хронический гастрит.

Наконец наш больной записался к терапевту. Выслушав и осмотрев пациента, доктор направил его на гастроскопию, анализы крови и мочи, а также на ВИЧ, сифилис, гепатит С, поскольку выявление этих заболеваний требует особого подхода к обеззараживанию эндоскопа.

Пациент: «Чувство исполненного долга»

Проснулся раньше обычного, волнение небольшое. Привел себя в порядок, почистил зубы. Захотелось пить, но, наверное, нельзя, велено прийти натощак.

Приехал в поликлинику, у эндоскопического кабинета небольшая очередь. Тут как раз после исследования вышел человек, вроде бы ничего, как говорится, жив-здоров, только прикрывает носовым платком нижнюю часть лица.

Вскоре назвали мою фамилию.

Врач посмотрел направление, что-то записал в журнале, постучал по клавишам компьютера. Медсестра в это время попросила меня открыть рот и сделала несколько впрыскиваний какого-то препарата. Появилось неприятное жжение, затем одеревенели глотка и язык.

Затем медсестра велела забраться на кушетку, вставила в рот мундштук и наказала крепко удерживать его зубами и губами. Подошел врач с гибким длинным устройством черного цвета и ярко светящейся лампочкой на конце.

Хотя введение этой самой лампочки на удивление было почти незаметным, все равно появились позывы к рвоте.

Пока соображал, чего, собственно, требует от меня врач, почувствовал вздутие в верхней части живота, началась отрыжка воздухом. Пытался по настоянию доктора «успокоиться и ровно дышать», но никакие уговоры не помогали. К счастью, через минуту исследование закончилось.

Пока вытирал салфеткой лицо, сплевывая обильную слюну, врач напечатал и выдал заключение. Появилось необъяснимое чувство исполненного долга и даже, кажется, гордости за свою способность выдержать такое!..

Теперь послушаем, как комментирует врач-эндоскопист информацию, получаемую непосредственно во время исследования.

Врач-эндоскопист: «И пара слов без протокола»

Пациент вроде бы спокоен. Без особых эмоций с его стороны я установил тубус эндоскопа у корня языка, ввел чуть дальше и начал осматривать пищевод. Никакой патологии, вот только больной стал громко срыгивать воздух.

Кардиальный сфинктер смыкается, расположен обычно. Провел тубус в желудок, подкачал воздух. Срыгивания усилились, пытаюсь разговаривать с пациентом, чтобы отвлечь его внимание от ощущений. Впрочем, это скорее для себя, чем для него.

В желудке – пенистая слизь и желудочный сок обычного цвета. Состояние слизистой оболочки почти нормальное, имеется лишь очаговая гиперемия в антральном отделе. Перистальтика симметричная. Привратник округлой формы, смыкается ритмично.

Провести тубус в начальную часть двенадцатиперстной кишки удается не сразу. Наконец получилось. В просвете кишки пусто, слизистая оболочка в луковичной части слегка гиперемирована. В нисходящей части тоже ничего не обнаружил. Проводить гастробиопсию не стал – нет показаний.

При выведении тубуса еще раз осмотрел все отделы желудка.

Вслед за выводимым тубусом больной срыгнул воздух и закрылся салфеткой, чтобы вытереть лицо. Ну, это, как заметил поэт, позвольте пару слов без протокола.

Все, что врач видел при обследовании, он отразил в стандартном протоколе и по сумме эндоскопических признаков сделал заключение, с которым наш пациент отправился к гастроэнтерологу.

Пациент: «Что же это такое?»

Посмотрев протокол ЭГДС и заключение эндоскописта, доктор как бы успокоился. Наверное, потому, что ни язвы, ни опухоли не обнаружено. А мне пояснил, мол, «ничего страшного нет, просто у вас гастрит».

На том и распрощались.

В самом деле, может, действительно ничего не случится, если это «простой гастрит», на который не следует обращать внима-

ние? Если, по словам доктора, заболевание не является «страшным», значит, не несет угрозу здоровью. Буду регулярно питаться, постараюсь бросить курить!

Однако все-таки интересно, что мне назначил врач. Батюшки, да здесь пол-аптеки! И еще диета – стол номер?.. Написана какая-то цифра, ладно, обойдемся без диет и лекарств.

А может, все-таки принять хотя бы некоторые назначенные препараты? Поговорю со знакомыми, многие болеют, пьют разные таблетки, посоветуют что-нибудь.

Непонятно, правда, если у меня «ничего страшного нет», зачем тогда врач направил на какое-то исследование, называется «Тест на H.p.»?

Кажется, это инфекция, которая вызывает болезни желудка. За исследование этого микроба в развитии гастрита какие-то ученые получили даже Нобелевскую премию. Так и быть, при первой возможности схожу в лабораторию, сделаю этот самый «Тест на H.p.». Все-таки интересно, вдруг и у меня именно эта инфекция вызывает гастрит?

А вот как рассуждал врач во время второй встречи с пациентом.

Врач: «Обычный больной с обычным недугом»

Больной как больной – таких большинство, что обращаются по поводу гастрита. Потому и назначения обычные: диета, антациды, ранитидин, омез, витамины группы В.

В анализах крови, мочи – никаких изменений, пробы на ВИЧ, сифилис и гепатиты отрицательные. Необходимо сделать пробу на пилорический хеликобактер, выпишу направление, ибо пациент вскоре снова обратится с обострением болезни. Тогда будут основания для назначения антибиотиков, если обнаружат хеликобактер.

Выслушав суждения и пациента, и медиков, перейдем непосредственно к анатомии гастрита, точнее – к анатомическому знакомству с отделами желудка, поскольку доктор вряд ли сумеет в отведенное для приема время подробно рассказать больному об особенностях его недуга.

Заняться таким, образно говоря, «санпросветом» в лучшем случае придется самому больному. И наша публикация – ему в помощь. Поскольку своевременно излечиться от хронического гастрита – значит, предупредить заболевания тонкой кишки, желчных путей и поджелудочной железы.

Защита для желудка

Для начала поговорим о строении слизистой оболочки желудка. Это поможет правильно понимать проявления болезни, механизм инфицирования пилорическим хеликобактером, адекватно лечить заболевание, регулярно следовать профилактическим мерам.

Итак, внутренняя, слизистая, оболочка желудка состоит из ряда клеток, выполняющих определенные функции.

Часть клеток вырабатывает фермент пепсин, с помощью которого перевариваются, то есть расщепляются, белки пищи. Другие клетки выделяют соляную кислоту, она активирует работу пепсина и обеззараживает все то, что мы заглатываем.

Соляная кислота и пепсин образуют желудочный сок, который выделяется в течение дня в объеме 1,5-2,5 л при виде и запахе пищи, а также при ее поступлении в желудок.

Во время сна у здоровых людей желудочный сок не вырабатывается. У пациентов с некоторыми формами гастрита желудок продолжает выделять сок и ночью. У части больных вследствие атрофии слизистой оболочки желудочный сок не выделяется совсем.

Есть еще одна разновидность клеток. Они вырабатывают слизь, которая тончайшим, постоянно присутствующим слоем покрывает слизистую оболочку. Слизь защищает клетки от механического и химического повреждений, служит барьером, который не допускает всасывания в желудке составных частей пищи и лекарств. Это происходит в тонкой кишке.

В желудке всасываются, попадая в кровоток, только вода, спирт и алкалоиды, в частности кофеин. Ничто другое, повторяю, не всасывается благодаря защитному слою желудочной слизи.

Однако в условиях стрессов, при нарушениях крово– и лимфообращения, например, при тяжелой гипертонии, приеме некоторых лекарств, среди которых – аспирин, а также под действием продуктов жизнедеятельности пилорического хеликобактера защитный слой слизи разрушается. И тогда происходит обратное проникновение кислоты в слизистую оболочку.

Клетки погибают, возникает воспаление с отеком, покраснением, болью и нарушением функции. Затем появляются кровоизлияния в слизистую оболочку, точечные дефекты, эрозии.

В связи с разбираемой темой о причине и механизмах воспаления при гастрите прошу читателей запомнить, что желудочный сок у здоровых лиц является обеззараживающим средством, но выделяется лишь в ожидании приема пищи и в процессе пищеварения.

Важно также не забыть о наличии защитной слизи, которая может терять барьерные свойства, разрушаться, что приводит к повреждению слизистой оболочки собственным желудочным соком.

Между сводом и дном

Для полноты картины, которая позволит разобраться с признаками и течением гастрита, полезно ознакомиться с названиями частей желудка, то есть знать **анатомические отделы этого органа**.

Желудок расположен между пищеводом и двенадцатиперстной кишкой. Последняя является начальной частью тонкой кишки.

На границе с пищеводом находится **кардиальный отдел**, циркулярные, круговые, мышцы которого формируют затворное устройство, предупреждающее рефлюкс (обратное течение) желудочного содержимого в пищевод.

Несколько выше и левее кардиального отдела расположено **дно (свод)** желудка. В этой части всегда содержится воздух, если человек пребывает в вертикальном положении. Отсюда и название – свод. Или – дно, когда находятся желудочный сок и пищевая масса, если человек принимает горизонтальное положение.

Природа предусмотрела присутствие воздуха в области свода для того, чтобы осуществлять декомпрессию, другими словами, снижение давления желудка при его переполнении жидкостью, твердой пищей. Вспомните, каждый, наверное, испытывал отрыжку, выпив газированные напитки. Это и есть декомпрессия. В противном случае мы бы ощущали распирание, тяжесть, вздутие в верхней части живота.

Самая большая часть желудка называется **тело**.

Емкость желудка у взрослого человека – в среднем 1,5-2,5 л. Для сравнения: у новорожденного – 7-10 мл, к концу первого месяца жизни емкость желудка достигает 90-150 мл, к году – около 500 мл, к 8 годам – примерно 1 л.

Тело желудка переходит в пилорическую, самую активную часть. Термин «пилорический» нам уже знаком: пилорический хеликобактер обнаружили именно в кусочках слизистой оболочки.

Пилорический отдел, который часто называют также **антральным** отделом, на границе с двенадцатиперстной кишкой заканчивается **привратником**.

Способность желудка эвакуировать содержимое в двенадцатиперстную кишку порциями, ритмично и только в нужное время определяется сокращениями пилорического отдела, а также смыканиями и размыканиями привратника.

От его работы во многом зависит правильная функция двенадцатиперстной кишки, желчных путей и поджелудочной железы. Об этой закономерности необходимо помнить больным, которые по многу лет принимают средства для лечения холецистита, панкреатита, дуоденита, язвенной болезни...

В связи с этим тема нашего следующего разговора – физиология верхнего отдела пищеварительного тракта, лечение некоторых видов гастрита.

Это будет интересно читателям, которые надеются на избавление от болезни с помощью тех или иных препаратов, не задумываясь, что в значительной мере лекарства помогают прежде всего тем, кто живет по принципу «не навреди себе сам».

Ильяс ВОРОНЦОВ,
кандидат медицинских наук.

Гастрит не любит ромашку, тысячелистник и мяту

«Предупреждение Плюс»: Одной из самых распространенных болезней желудочно-кишечного тракта является гастрит. Его надо обязательно лечить, иначе со временем он может перейти в язву желудка.

Для устранения неприятных симптомов, сопровождающих гастрит, а также предупреждения его трансформации в *язвенную болезнь* рекомендую следующий фитосбор.

Измельчаем и перемешиваем по 2 части листьев **мяты перечной**, **подорожника большого** и цветков **ромашки лекарственной,** по 1 части трав **зверобоя продырявленного** и **тысячелистника обыкновенного**.

Ромашка, тысячелистник и мята оказывают *противовоспалительное* и *спазмолитическое* действие. Ромашка и зверобой *благотворно действуют* на *нервную систему*. Тысячелистник и ромашка подавляют *размножение кислотолюбивых микроорганизмов*. Зверобой, обладая выраженным антибактериальным действием, еще и убивает бактерию Helicobacter pylori, способствующую развитию атрофического гастрита и язвенной болезни. Мята перечная усиливает *спазмолитическое* действие зверобоя продырявленного и подорожника большого, способствует *расширению сосудов сердца и головного мозга*. Если острому гастриту сопутствует острый панкреатит, тысячелистник следует заменить **репешком обыкновенным**.

Есть несколько способов применения фитосбора.

1 ст. ложку сбора заливаем 0,5 л кипятка, настаиваем 1 час и пьем по 0,5 стакана 4 раза в день за полчаса до еды и перед сном. Курс лечения – 1 месяц. Через 15-20 дней его можно повторить.

1 ст. ложку сбора заливаем 0,3 л кипятка, настаиваем 1 час и на ночь делаем микроклизмы по 50-100 мл.

1 ст. ложку сбора заливаем 0,3 л кипятка, настаиваем 1 час и делаем примочки на всю поверхность живота. Берем марлю, складываем ее в 3-4 слоя, смачиваем в растворе, отжимаем и влажной прикладываем к телу. Держим, пока не высохнет.

При всех острых желудочно-кишечных заболеваниях, а также при *гастрите как с нормальной,* так и с *повышенной секреторной функцией* слизистой оболочки желудка, советую еще один сбор, который дает быстрый положительный эффект. Уже через несколько часов наступает значительное улучшение, снимается спазм гладкой мускулатуры, проходят боль, тошнота, рвота.

Измельчаем и перемешиваем по 2 части листьев мяты перечной, подорожника большого, цветков ромашки лекарственной и по 1 части трав зверобоя продырявленного и репешка обыкновенного.

Способ приготовления и применения точно такой же, как и у первого сбора.

При лечении гастрита очень важно знать кислотность желудочного сока. Определить ее довольно просто. Представьте дольку лимона без сахара. Если вы готовы съесть ее, да еще и с удовольствием, кислотность вашего желудочного сока, скорее всего, понижена. Если же вам стало «кисло» даже от одной только мысли о лимоне, значит, она у вас повышена.

Нейтрализовать повышенный уровень соляной кислоты можно с помощью следующих мер:

- Исключите из рациона как минимум на месяц сладкие продукты.
- Пейте 1 раз в день до еды стакан свежеприготовленного сока моркови.
- В течение 10 дней принимайте утром натощак по 3/4 стакана свежеприготовленного сока картофеля. После этого нужно 30 минут полежать, а через час можно есть. При необходимости можно провести 2-3 курса с 10-дневными перерывами.
- Показаны в течение 1-3 месяцев минеральные воды Ессентуки № 4, Смирновская, Арзни.

А теперь расскажу, как *повысить кислотность желудочного сока*.

- 2-3 раза в день за 15 минут до еды пейте по 1/3 стакана сока черной смородины.

- Хорошо стимулируют секрецию соляной кислоты и ферментов желудка блюда из отварной крапивы, например, вегетарианские щи со сметаной.
- Употребляйте отвары шиповника, полыни, мяты, крапивы, подорожника, одуванчика, шалфея, а также минеральную воду Ессентуки № 17.

Очень хорошо повышает кислотность следующий сбор.

Смешиваем по 1 ч. ложке ромашку аптечную и подорожник большой. Завариваем стаканом кипятка, настаиваем 1 час и пьем по 1 ст. ложке каждый час в течение суток. Следующие 9 дней – по 2 ст. ложки 4 раза в день за час до еды и на ночь.

Для *снятия спазмов и болей* хорошо зарекомендовала себя настойка корней одуванчика.

50 г корней одуванчика заливаем 0,5 л водки и настаиваем в течение 14 дней в темном месте, периодически встряхивая. После этого принимаем по 25-30 капель 3-4 раза в день, разводя их в 1/4 стакана воды.

Систематические занятия оздоровительной физкультурой с постепенным наращиванием физической нагрузки значительно улучшат процесс оздоровления. Кроме того, не пренебрегайте такими доступными средствами, как ходьба (5-7 км в день) и прогулки перед сном.

Владимир ГЛЕБОВ,
фитотерапевт, заслуженный целитель России.
«ЗОЖ» № 2 за 2013 г.

Не злоупотребляйте специями

Атрофия желудка, или *атрофический гастрит,* возникает тогда, когда с возрастом происходит постепенное отмирание клеток, продуцирующих соляную кислоту в желудке. Признаки атрофического гастрита – вздутие и урчание в животе, тупые ноющие боли, склонность к поносам, заеды в уголках рта, шелушение кожи, выпадение волос, ломкость ногтей, желто-серый налет на языке. Слизистая оболочка желудка при этом заболевании становится тонкой, атрофируется, отсюда и название — атрофический гастрит, или атрофия желудка. Причинами недуга являются нарушение режима питания, еда всухомятку, злоупотребление специями, недостаток в пище белков и витаминов, в частности, аскорбиновой и никотиновой кислот и витаминов группы В, бесконтрольный прием некоторых лекарственных препаратов, особенно слабительных и гормонов.

Лечение атрофического гастрита сводится к двум основным задачам: предотвратить прогрессирование изменений слизистой оболочки и восстановить ее структуру. Для этого первым делом необходимо исключить из рациона цельное молоко, мясо утки, жирные свинину и рыбу, свежий хлеб, изделия из сдобного теста, острые блюда, виноград. Показаны овсяная, гречневая и рисовая каши, квашеная капуста, свекольный сок, печеные яблоки кислых сортов, лук, чеснок. Очень хорошо усиливает выделение желудочного сока **хрен**.

В день достаточно 1 ч. ложки тертого хрена, перемешанного с сахаром или медом. Еще лучше, да и вкуснее, выпивать при пониженной кислотности по 1/4 стакана сока черной смородины 3 раза в день.

Приведу несколько очень хороших, с моей точки зрения, народных рецептов лечения *атрофического гастрита*.

100 мл облепихового масла перелейте в 250-граммовую бутылку, залейте доверху нерафинированным подсолнечным маслом, хорошенько встряхните и принимайте по 1 ст. ложке перед сном.

Измельчите и смешайте 1 часть травы чистотела, по 2 части цветков ромашки, травы тысячелистника и зверобоя. 1 ст. ложку смеси залейте 300 мл кипящей воды, настаивайте 1 час и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день за 20-30 минут до еды.

Смешайте в равных частях траву зверобоя, листья подорожника и листья черники. 4 ст. ложки смеси залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 1 час и принимайте по 2 ст. ложки 3-4 раза в день за час до еды.

Виталий НАЗАРОВ,
доктор медицинских наук, профессор.
«ЗОЖ» № 19 за 2010 г.

С лепестками подсолнуха

Хочу помочь в лечении *хронического гастрита*. Рецепт проверен на себе лет 30 назад и помог всем, кто лечился, как я.

Желтые лепестки цветущего подсолнуха (можно свежие) подсушите (не на солнце),

залейте одну-две горсти 1 л холодной воды и кипятите на медленном огне 5 минут. Остудите отвар и пейте каждые 2 часа по 50-70 мл, можно и дольше.

Экономя заготовку лепестков, я заливала их второй раз, но уже кипятила примерно 2 минуты. Облегчение наступает сразу или на 2-3-й день, а общий курс лечения составляет примерно две-три недели. В это время рекомендуется воздерживаться от острой пищи.

Н.П. Морозова, Московская обл.
«ЗОЖ» № 14 за 2007 г.

Репешок и алоэ

Мне 71 год, страдаю *гастритом*. Я фармацевт и старалась подлечиваться медикаментами, но когда выписала «ЗОЖ», многое узнала о растениях, стала применять более простые и недорогие средства.

Могу дать некоторые советы.

При *повышенной кислотности* хорошо действует отвар травы **репешок**.

1 ст. ложку травы надо заварить стаканом кипятка, покипятить 5 минут, охладить, процедить, принимать по 1/3 стакана за полчаса до еды.

Или

аптечная настойка **прополиса**, по 15 капель, желательно разбавив ее в молоке или воде, принимать за 20-30 минут до еды.

Хорошо помогает картофельный сок.

Надо натереть на терке крупную картофелину (я терла чищенную), отжать сок и выпить за 20-30 минут до еды.

При *пониженной кислотности* хорошо помогает **алоэ**. Лучше взять трехлетний, подержать его листья в холодильнике в течение двух недель. Кусочек листика пожевать, сок проглотить, остальное выбросить.

Ю.П. Мальцева, Краснодарский край.
«ЗОЖ» № 3 за 2008 г.

Как мама вылечилась

У моей мамы был *гастрит* с пониженной кислотностью. Для его лечения мелко нарезала

200 г листьев алоэ (нужно растение, которому не меньше 3 лет), добавляла 500 г липового меда и 0,5 л водки. Надо все хорошо перемешать и настаивать 2 недели в темном месте. Принимать по 1 ст. ложке за 15 минут до еды 3 раза в день, пока лекарство не закончится.

Лечение повторить через 3 месяца, а также весной и осенью. Смесь держать в холодильнике.

Это лекарство маме помогло, гастрит перестал ее беспокоить.

В. Б.Чечкина, Краснодарский край.
«ЗОЖ» № 21 за 2010 г.

Лекарства на кухонном столе

При *гастрите* помогут несложные рецепты. Составляющие для них наверняка найдутся у каждой хозяйки в кухонном столе.

Смешайте в соотношении 10:1 10%-ю настойку прополиса и облепиховое масло. Принимайте по 20-30 капель с водой или молоком 3 раза в день за час до еды.

Возьмите 250 г меда, 0,6 л оливкового масла, добавьте сок 2 лимонов, перемешайте. Храните в стеклянной банке в прохладном месте. Перед употреблением перемешивайте. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды при гастрите с пониженной кислотностью.

Или

ежедневно выпивайте на ночь 1 стакан свежего кефира, смешанного с 1 ст. ложкой растительного масла. Курс лечения – 1,5-2 месяца.

З.А. Королева, г. Москва.
«ЗОЖ» № 15 за 2011 г.

Теперь желудок не болит

У мужа раньше болел желудок, прошел обследование – *гастрит*. Лечился по рецепту, который подсказали знакомые.

Брал пол-литровую стеклянную бутылку, на 1/5 заполнял тополиными почками, добавлял 30 г измельченного пчелиного прополиса и заливал медицинским спиртом. В темном прохладном месте настаивал 2 недели. Принимал по 2 ч. ложки за 5 минут до еды трижды в день.

К концу недели наступило облегчение, но он продолжал принимать настойку. Пропил месяц, сделал перерыв на 2 недели и снова пил месяц. Больше желудок не беспокоил.

П.Н. Гуляева, Красноярский край.
«ЗОЖ» № 13 за 2013 г.

Настойка с медом и орехами

Поделюсь рецептом от *гастрита* и *язвы желудка*, который мне прислала мамина однополчанка.

Берем 45 штук грецких орехов молочной спелости (собирать в начале июня), 0,5 кг меда, 1 л водки.

Орехи вымыть, порезать вместе с мягкой еще скорлупой, сложить в трехлитровую банку, залить сперва медом, а через двое суток залить спиртом (водкой). Поставить в темное прохладное место (не в холодильник) где-то на месяц-полтора.

Когда орехи поднимутся наверх, настойку процедить через марлю, сложенную втрое. Пить по 20-30 мл перед едой три раза в день.

С.М. Герасименко, Ростовская обл.,
«ЗОЖ» № 14 за 2013 г.

Каланхоэ вернул аппетит

Долгое время мама страдала *хроническим гастритом*. Похудела, ничего не могла есть. Испробовала многое, но улучшений

не было. Однажды она встретила знакомую медсестру, которая посоветовала простой рецепт. Для приготовления лекарства мама взяла свежие листья и молодые побеги **каланхоэ**. Промыла их в проточной воде, в течение недели выдержала в темном месте при температуре 8-10°С, затем пропустила через мясорубку, простерилизованную кипячением. Сок отжала через 4 слоя марли и оставила в холодильнике на трое суток. Затем отфильтровала.

В равных количествах соединила сок каланхоэ с натуральным медом (по 200 г), добавила 1 л водки, смешала и настаивала 45 дней. Приготовленную настойку стала принимать каждый день по 1 ст. ложке утром натощак, пока всю не выпила.

Потихоньку боли уходили, исчез неприятный запах изо рта, вернулся аппетит. Болезнь сдала свои позиции.

В. П. Олий, Молдова, г. Кишинев.
«ЗОЖ» № 14 за 2013 г.

О пользе березового сока

При *гастрите любой кислотности* хорошо помогает **березовый** сок.

Пить его следует 3-4 раза в день за 30 минут до еды, но не дольше месяца.

И тогда надолго забудете о проблемах с желудком.

А вот от зеленого чая при *гастрите с повышенной кислотностью* и в период обострения лучше отказаться.

При пониженной кислотности зеленый чай пить можно и даже нужно, но

не натощак и не горячим, а только теплым и не более 2-3 чашек в день.

И.А. Солдатова, Московская обл.
«ЗОЖ» № 9 за 2017 г.

«МЕСИТЕ ТЕСТО» ПЕРЕД СНОМ

Заболевания ЖКТ

Более половины населения Земли страдает от расстройств пищеварительной системы, которым подвержены люди всех возрастов. А в России гастроэнтерологические болезни занимают третье место по распространенности. Поэтому сегодня, как никогда, актуально звучит старославянское определение понятия «живот» как «жизнь». Все органы нашего тела зависят друг от друга. Переваривание пищи происходит под руководством центральной нервной системы, а нарушения в ней отражаются на работе ЖКТ. И нейрогенный фактор, сбои в нейрогенной регуляции пищеварения сегодня считаются одной из первостепенных задач оздоровительной гимнастики в комплексном лечении заболеваний ЖКТ.

Физические упражнения предназначены больным вне обострения, в период реабилитации и ремиссии. При осложненном течении желудочных патологий физкультура, как правило, отменяется.

Противопоказания есть при язве (желудка и 12-перстной кишки), пупочной грыже и повышенном давлении.

Занятия физкультурой проводят за 2 часа до или после еды, но не перед сном.

Программа оздоровления обычно открывается с дыхательной гимнастики, упражнений для координации движений и исправления осанки.

Внутренний массаж

Дыхательные упражнения меняют положение диафрагмы – при вдохе она опускается, на выдохе поднимается, вызывая повышение и понижение внутрибрюшного давления. Этот своеобразный внутренний массаж улучшает пищеварение и перистальтику кишечника, ускоряя передвижение каловых масс. Кроме того, дыхательные упражнения обогащают кровь кислородом, способствуя окислительно-восстановительным процессам в органах пищеварения и ускоряя заживление язв (желудка, 12-перстной кишки) и эрозий.

- Стоя, ноги на ширине плеч, глубоко выдыхая, втягивайте живот, на вдохе – выпячивая. Выполните 10 раз.
- Стоя на коленях и опираясь вытянутыми руками на пол, вдохните ртом. Затем расслабьте живот, прогнув поясницу вниз, и на несколько секунд задержитесь в этой позиции. Возвращаясь в исходное положение, снова наберите воздух через рот, на выдохе втяните живот и прогните спину вверх. 20–30 раз.
- Лежа на животе, на вдохе поднимите туловище, опираясь на руки и пальцы ног. 10 раз.
- Потянувшись, размяв суставы и связки, ложитесь на спину, поднимите ноги и рисуйте в воздухе ногами цифры от одного до двадцати пяти.

Кроме того, можно немного потоптаться, побегать, попрыгать, потанцевать. Полезна ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы, подгибая пальцы, высоко поднимая колени. Если это тяжело, просто маршируйте, шагая на месте.

Следите за своим состоянием (пульс – не более 2 ударов в секунду). Разомните руки от пальцев до локтя, разотрите уши и за ними, волосистую часть головы, лицо и разогрейте руками ноги.

Хорошенько размявшись, переходите к гимнастике, которая станет вашим лекарством для органов *желудочно-кишечного тракта* на всю жизнь.

При заболеваниях ЖКТ большое значение имеют упражнения для рук с участием крупных и средних мышечных групп, укрепляющих нервную и сердечно-сосудистую системы. Упражнения для ног действуют аналогично, нормализуя функцию нервов, улучшая крово– и лимфообращение во всех органах, особенно ЖКТ.

Укрепление мышц и, в частности, мускулатуры брюшного пресса, спины, малого таза улучшает работу нервной системы, активизирует кровообращение в области живота, регулирует деятельность ЖКТ и стимулирует обмен веществ. Нервно-психическое состояние больного укрепляется.

Особенно частой причиной замедления перистальтики кишечника бывает «автор» запоров – ленивый кишечник. Чтобы

его расшевелить, заставить работать, можно использовать серию упражнений, лежа на спине.

Это известный всем «велосипед», «крутя педали» полусогнутыми ногами (30 раз) или притягивая их руками к животу (10 раз). А можно попробовать закинуть выпрямленные ноги за голову (10-15 раз).

Выдох делают при подъеме ног, снимая таким образом нагрузку на сердце. При пупочной, паховой или грыже белой линии живота поднимать прямые ноги нельзя, их нужно согнуть. Причем под голову стоит положить валик, чтобы подбородок был прижат к груди. Перед «уроком» полезно выпить стакан воды.

Упражнения, улучшающие кровообращение брюшной полости

- «Ножницы». Лежа на спине, приподнимите прямые ноги от пола и выполните 10-15 движений, поочередно скрещивая и разводя ноги.
- Стоя, ноги на ширине плеч с вытянутыми вверх руками, вращайте тазом, описывая круги. По 5 раз в каждую сторону.
- Сидя на стуле, поднимите левую ногу и нарисуйте ею цифры от одного до десяти, повторите правой ногой.
- Не меняя позиции, согнув ноги в коленях, разводите их в стороны и сводите. 20 раз.

Доктор медицинских наук, профессор, главный специалист Москвы по мануальной терапии А.Б. Ситель для *укрепления мышц живота* предлагает, лежа на спине, делать медленные ритмические движения, выполняя по 15-20 упражнений утром и вечером.

На вдохе надо выпятить живот в течение 6 секунд и за 6 секунд опустить его на выдохе.

Через 2-3 недели занятий Ситель рекомендует усложнить упражнение,

добавив груз на живот в 0,3 кг, на 3 недели – месяц. Через месяц груз можно довести до 1 кг, а через 2 месяца – до 1,5 кг, через 4 месяца – до 3 кг и далее до 15-30 кг в течение года–полутора лет.

Заслуженный изобретатель России, кандидат медицинских наук и президент «Международного тренингового центра саморазвития человека Жим Лам» О. Д. Ламыкин на своих тренировках органов пищеварения соединяет современные методики с тысячелетним опытом восточных целителей.

Массаж живота

Упражнение «месить тесто» особенно популярно на Востоке, где перед сном принято легко массировать живот. Его выполняют,

сидя или лежа на спине с согнутыми в коленях ногами и «думочкой» под головой. Положив теплые руки на живот и чуть нажимая, двигают ими по часовой стрелке вокруг пупка, увеличивая радиус. Именно так движется пища в кишечнике. Массаж начинают с правого бока внизу живота, где находится аппендикс. Следующая зона – по средней линии живота непосредственно над лобковой костью.

Нависающий над «линией бикини» жирок свидетельствует о застое в кишках, результат сидячего образа жизни.

Последняя область массажа — низ левого бока, где располагается нисходящий отдел толстого кишечника и происходит стимуляция дефекации.

Если регулярно будете «месить тесто» перед сном, то полностью избавитесь от *запоров*, перестанут мучить *изжога* и *отрыжка*. Мягкое очищение печени, желчного пузыря и поджелудочной железы, считайте, обеспечено, а возможный дискомфорт или некоторая боль при массаже исчезнут.

Массаж кишечника постепенно можно увеличить до 15 минут. А гладить собственный живот в свое удовольствие стоит всю жизнь.

«Голодный волк»

Упражнение «голодный волк» – главный борец с выпирающим брюшком, «ремонтер» желудка, создатель плоского живота, здоровой системы пищеварения и профилактики геморроя. Это лучший друг бухгалтеров, шоферов и пенсионеров. Упражнение усиливает питание органов, помогая освободить их от застойных явлений.

- Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч, слегка согнуты в коленях. Вдохните носом, слегка выпячивая живот (не грудь!). Руку для контроля положите на грудь. Почувствуйте, как воздух, словно льющаяся вода, наполняет нижнюю часть живота. Затем максимально выдохните и напрягите живот.
- Теперь задержите дыхание, стараясь втянуть живот и промежность за счет мышц (гимнастический «замок»). На задержке дыхания поверните корпус вправо (или влево) до предела. Потом на вдохе расслабьте живот и раскручивайтесь обратно в исходное положение. Восстановите дыхание, сделав вдох носом и выдох через сложенные трубочкой губы.

Упражнение усиливает приток крови к желудку, печени и другим органам. Начинайте с двух циклов дважды в день. Если удается легко повторить 5 циклов с поворотами, то ваши органы будут ежедневно оздоравливаться, живот станет сильным. При регулярном выполнении упражнения форма желудка восстановится, функции половых желез стимулируются, кровоток нормализуется, состояние желчного пузыря, поджелудочной железы, сердца, кишечника быстро улучшится.

Оздоровительный бег

В последние годы медицинская практика обогатилась таким средством функциональной терапии, как *оздоровительный бег*. Его эффективность для улучшения работы органов пищеварения за счет вибрации во время пробежки теперь неоспорима. И ныне бег используется при лечении *гастритов, язвенной болезни*, *нарушении моторики желчных протоков*, *воспалении толстого кишечника* и других патологий. Усиление кровотока и глубокое дыхание на дистанции играют роль естественного сеанса массажа внутренних органов.

Заключительная часть тренировки, будь то гимнастический комплекс или бег, – это заминка. Цель ее – не столько успокоить дыхание и сердцебиение, сколько адаптация к новым условиям. Несколько дыхательных упражнений и спокойная ходьба, высоко поднимая колени, в течение 2-3 минут – хороший финал зарядки.

Анастасия ЧИГРИНА,
фитнес-инструктор.

О СНЕ И СНОВИДЕНИЯХ

Не хотите спать – не нужно!

Что такое сон и как он влияет на здоровье человека?

Сон необходим для жизнедеятельности человека, так как в это время как бы отключаются избыточные связи между нейронами мозга, образующиеся в период активной деятельности. Во время бодрствования это сделать практически невозможно из-за активного взаимодействия нейронов, а состояние сна помогает перейти в режим отдыха.

Необходимость в сне заложена в наших генах, и отказаться от него мы не можем в принципе, так как «гены свое все равно возьмут».

Отсюда следует важный вывод. Продолжительность сна, заложенная в наших генах и требующаяся человеку для отдыха, одна и та же, начиная от полового созревания до глубокой старости.

Правда, одни люди спят чуть больше, другие – немного меньше, но диапазон допустимых значений времени сна достаточно узкий. Считается, что большинство людей спят 7-8 часов, именно такое время для сна заложено в наших генах, и этого, как правило, хватает, чтобы чувствовать себя утром отдохнувшим и бодрым.

Наесться или напиться на неделю вперед нельзя, а выспаться, по крайней мере, на неделю вперед, как ни странно, можно. В ходе экспериментов, проведенных в 2009 году в США, группа добровольцев ежедневно в течение недели спала на 2 часа больше, чем другая группа. Потом, наоборот, им ограничивали в течение недели время сна до 4 часов. Так вот, добровольцы, которые «запаслись» сном, легче переносили последующие ограничения, чем те, кто впрок не выспался.

Бессонница и как с ней бороться?

Бессонница, она же *инсомния*, – это болезнь, которая может быть связана с другими заболеваниями, например, *неврозами, болевыми расстройствами, а* может развиться и сама по себе. У

большинства людей имеет место так называемая *преходящая, или кратковременная, бессонница, спусковым крючком которой является стресс*. Как только проблема разрешается, бессонница проходит.

Однако бывают случаи, когда кратковременная бессонница переходит в длительную, так называемую *хроническую* форму. Если человек продолжает плохо спать после того, как стрессовый фактор перестал действовать, в течение 3 месяцев, это допустимо. Если же проблемы со сном продолжаются больше 3 месяцев, налицо *хроническая бессонница*.

Другое дело, когда людям приходится работать по сменному графику, лишая себя на протяжении длительного времени привычного отдыха. Как правило, это ведет к психосоматическим заболеваниям, в развитии которых большую роль играет состояние нервной системы. К ним относятся *бронхиальная астма, хронический гастрит, язвенная болезнь желудка* и *гипертоническая болезнь*.

За то время, пока человек, переживая стресс, плохо спит, у него формируется неправильное ощущение собственного сна. Например, такие пациенты могут рассказывать врачу, что они вообще никогда не спят. Но такого просто не может быть, потому что, как я уже сказал, потребность в сне у каждого человека заложена в генах. Они спят, но при этом не чувствуют собственного сна. Это так называемый *поверхностный* сон, с частыми ночными пробуждениями, когда человек не может долго заснуть, потом засыпает, затем вновь просыпается и опять не может уснуть. Утром он не помнит, как он спал, зато прекрасно помнит, как бодрствовал. Человек, не отдохнувший как следует ночью, часто вынужден менять свои планы, например, отказаться от поездки, какой-то срочной работы. Он начинает строить свою жизнь в зависимости от того, выспался он или нет, что, в свою очередь, влияет на ощущение сна и развитие хронической бессонницы.

Если острая бессонница чаще всего связана со стрессом, то хроническая, многолетняя бессонница – это проблема перестройки представления человека о собственном сне.

Если вы переволновались, перенапряглись или вас расстроил какой-то телефонный звонок и вы, проснувшись среди ночи,

никак не можете заснуть, самый простой метод – считать овечек, слонов, кого угодно. Таким образом, вы переключите внимание с какой-то неприятной проблемы на визуальное представление милых овечек или слоников.

Можно также порекомендовать методику увеличения давления сна.

> Не хотите спать – не нужно! Встаньте, походите, почитайте. Через полчаса-час, когда почувствуете сонливость, снова ложитесь, тогда точно заснете. Но при этом вставайте утром в одно и то же время!

Если вы одну, затем вторую ночь «погуляете», на третью про ночные прогулки точно забудете, потому что накопится давление сна. Кроме того, я бы посоветовал убрать из спальни часы, как лишний раздражитель. Никакой пользы от того, что вы просыпаетесь среди ночи и смотрите на будильник, нет.

Лучше всего просыпаться по своим биологическим часам.

Каждые полтора часа фаза сна повторяется, соответственно возможность легко выйти из фазы сна тоже повторяется каждые полтора часа. Например, если вам сложно проснуться в 7 часов утра, то, скорее всего, вам будет значительно легче проснуться в 7-30– или в 7-45. Поэтому лучше просыпаться естественным образом.

Но если никак нельзя обойтись без будильника, не ставьте его близко к кровати, чтобы, по крайней мере, не видеть циферблат.

Теперь поговорим о снотворных. При *острой бессоннице*, когда человек находится в нервном напряжении, назначение снотворных препаратов совершенно оправданно, так как они помогают быстрее выйти из стрессовой ситуации. Есть хорошие лекарственные препараты, обладающие седативным свойством (валериана, пустырник, настойка или экстракт пиона), которые уменьшают возбудимость и помогают заснуть.

При *хронической бессоннице* снотворные помогают плохо. Да, они могут помочь заснуть на короткое время, но, поскольку у человека уже сформировалось психологическое ощущение сна, как только он перестает их принимать, у него тут же возникают прежние проблемы.

В инструкциях к большинству снотворных средств, применяющихся в России, указано, что их нельзя принимать больше 3– 4 месяцев. В настоящее время на Западе появились снотворные 4-го и 5-го поколения, которые можно принимать длительное время, даже постоянно. Но в нашей стране, к сожалению, их пока нет.

Поэтому главным методом лечения хронической бессонницы является правильная организация режима сна и изменение неправильных представлений о своем сне – когнитивно-поведенческая терапия. Дополнительно врачи назначают антидепрессанты в небольших дозах для снятия избыточной тревожности, которая почти всегда сопровождает инсомнию и усиливает ее. Антидепрессанты, в отличие от снотворных, можно принимать долго без риска привыкнуть. Реже их назначают в больших дозах для лечения депрессии, сопутствующей инсомнии. Практика показывает, что при самом лучшем лечении до 70% случаев инсомния рецидивирует, то есть возвращается через несколько месяцев после прекращения лечения, так что большинство больных с нарушением сна вынуждены находиться на «поддерживающей терапии» антидепрессантами длительное время.

Почему люди храпят во сне?

Причина заключается в вибрации язычка (образование, находящееся в глотке в конце мягкого нёба, отделяющее носовую полость от ротовой). Воздух, проходя с большой скоростью через нос и рот, колеблет этот язычок, и он трепещется, как флажок на ветру. Чаще всего это связано с проблемой сужения просвета дыхательных путей, что бывает либо при *ожирении*, либо при различных *воспалительных* процессах, например, увеличении нёбных миндалин, искривлении носовой перегородки, разрастании лимфоидной ткани, когда дыхательное горло уменьшается в размерах.

Кроме того, есть еще дополнительный фактор. Для того, чтобы максимально наполнить легкие воздухом, человеку во сне приходится открывать рот, чтобы воздух проходил через нос и через рот. Таким образом, язычок оказывается между двух потоков, и начинает сильно трепетать.

Наиболее часто храп возникает у тучных людей, причем чаще у мужчин, чем у женщин. Женщина может начать *храпеть после* вступления в климактерический период под воздействием *гормонального* фактора. Ее естественная защита дыхания рушится, потому что перестает вырабатываться гормон протестерон, обладающий *стимулирующим* действием на *дыхание*.

Самый лучший способ борьбы с храпом **– не толстеть!** Снижение веса поможет если не полностью избавиться от храпа, то хотя бы уменьшить его интенсивность. Нужно стараться вести здоровый образ жизни: не злоупотреблять алкоголем, не есть на ночь, не курить, так как курение вызывает хроническое воспаление слизистых носовой и ротовой полостей. От этого слизистая оболочка утолщается, и просвет дыхательных путей становится уже.

Существует так называемый *позиционный храп*, который возникает у человека только в одном положении. На начальных этапах человек храпит только на спине, а потом уже во всех положениях. Есть такая древняя рекомендация: пришить на пижаму в области спины кармашек и вшить в него теннисный мячик.

Самым эффективным методом лечения храпа является операция, когда подрезается язычок, и все неприятности у пациента и у его родных проходят. Однако здесь есть другая опасность. Операция поможет убрать храп, но останутся многочисленные задержки дыхания, которые происходят во сне.

Опасность апноэ

Наиболее опасным последствием храпа считаются так называемые паузы тишины, когда спящий человек не дышит, этот период и называется *апноэ*. Почему так происходит? Из-за того, что поток воздуха очень быстро проникает в легкие. Это отрицательное давление вдоха время от времени как бы захлопывает стенки дыхательных путей, и тогда храп сопровождается задержками дыхания, подъемом артериального давления и учащением сердечного ритма, что опасно для сердечно-сосудистой системы.

Поэтому перед операцией необходимо провести исследование сна, посмотреть, сколько задержек дыхания происходит. Если их немного, то операция в 90% случаев станет лучшим средством избавления от надоевшего храпа.

Можно сказать, что если храп – это больше неудобство для окружающих, то храп с задержками дыхания – серьезная проблема для здоровья человека.

Причина *апноэ* – сужение дыхательных путей, связанное в большинстве случаев с избыточным весом либо с воспалительными процессами в носовой или ротовой полости (*аденоиды, искривление носовой перегородки, полипы,* увеличение *нёбных миндалин*).

Если задержек дыхания слишком много, врачи, как правило, не берутся проводить операцию, и тогда методов борьбы с храпом остается не так уж много. К примеру, есть ротовые вставки, которые нужно одевать на ночь, но они достаточно дороги в изготовлении. Существует и так называемая **СИПАП-терапия,** которая заключается в раздувании дыхательных путей во время сна, что препятствует спадению мягких тканей глотки и снимает основную причину храпа. Прибор представляет собой герметическую носовую маску, соединенную с небольшим компрессором. Во время сна воздух подается под давлением в дыхательные пути, и они не смыкаются.

В любом случае пациенту вначале необходимо провести изучение ночного сна. В зависимости от результатов этого исследования будет решаться вопрос либо о необходимости операции, либо врач назначит специальное лечение.

Летаргический сон

Это то, чего не существует. Скорее это так называемый разговорный, бытовой термин. Во время Первой мировой войны, начиная с 1915 года, огромное количество людей в Европе заболело *энцефалитом* (тяжелое заболевание головного мозга), сопровождавшимся сильной сонливостью. Одни больные находились в постоянной спячке и, даже когда просыпались, пребывали в сонном состоянии, потому что у них были повреждены нервные центры, отвечавшие за бодрствование. Другая часть больных,

наоборот, не спала, так как у них был поражен центр, отвечающий за сонливость.

К счастью, сейчас эта болезнь встречается очень редко. Чаще всего люди просто путают летаргический сон с излишним истерическим состоянием, когда человек, столкнувшийся с серьезной жизненной проблемой и не знающий, как ее разрешить, ложится и ни на что не реагирует. В этом случае необходима помощь психиатра.

Природа сновидений

Сны видят все, только скорость забывания сновидений у всех разная. Она зависит как от особенностей самого человека, так и в большей степени от того, в какой период сна он проснулся. У взрослого человека фаза *быстрого сна* занимает до 25% и до 75% фаза *медленного сна*. Считается, что медленный сон необходим для физического восстановления человека. Во время этой фазы сна на электроэнцефалограмме видны плавные, медленные волны, отсюда и название. *Быстрым сон* называется потому, что наблюдаются быстрые движения глаз. Это видно, если наблюдать за спящим человеком. Обычно через час после засыпания глаза под веками начинают «бегать» из стороны в сторону. Это и есть фаза быстрого сна. За ночь она повторяется 4-6 раз с интервалом в 1,5 часа.

Если человек проснулся в фазу *быстрого сна*, то почти всегда он расскажет, что видел во сне. Если же он просыпается в фазу так называемого медленного сна, занимающего большую часть, то, как правило, ничего не помнит, у него стираются эти сновидения. Поэтому «не видящих сны» людей, скорее всего, не существует, а есть те, кто быстро их забывает. Известно, что когда человек сталкивается с серьезной проблемой и не может ее решить, количество сна со сновидениями увеличивается – мозг «перерабатывает проблему». У больных неврозами, другими психическими расстройствами количество сновидений также больше, чем у здоровых людей.

Загадочным явлением представляются так называемые «вещие» сновидения. С научной точки зрения большинство из них вполне объяснимы, есть даже классификация так называемых «вещих» снов.

Сновидения-умозаключения, в которых сновидящий интуитивно сопоставляет информацию, зачастую воспринятую вне ведома бодрствующего сознания, которая и трансформируется затем в правильную оценку грядущих событий.

Самоосуществляющиеся предсказания, то есть случаи, когда увидевший сон человек начинает бессознательно вести себя так, что сон сбывается.

Псевдоаномальные сновидения, о содержании которых человек либо сознательно лжет, либо бессознательно фабрикует или искажает факты.

Аномальные сновидения, в которых поступающая информация, возможно, выходит за пределы всего, что известно науке о пространстве, времени или энергии.

Сновидения о заболевании – для болезней определенных органов характерны соответствующие сновидения, например, сцены утопления при болезнях органов дыхания.

Гигиена сна

Хорошему сну способствуют простые правила:

- Ложитесь спать и вставайте в одно и то же время, чтобы постепенно выработался рефлекс на засыпание.
- Ограничьте активность перед сном: не занимайтесь физической работой, не ешьте и не пейте возбуждающие напитки.
- Проветрите перед сном помещение.
- Оказавшись в постели, не надо читать, слушать радио или смотреть телевизор. У вас должна сформироваться подсознательная ассоциация между постелью и сном.

Михаил ПОЛУЭКТОВ,
врач-невролог, доцент, заведующий отделением медицины сна Первого Московского государственного университета И.М. Сеченова, кандидат медицинских наук.

СОЗДАЙТЕ УСЛОВИЯ, КОТОРЫЕ ПОЗВОЛЯТ ОРГАНИЗМУ СПРАВИТЬСЯ СО СВОИМИ ПРОБЛЕМАМИ

Сезонная аллергия

«Предупреждение Плюс»: После того, как в журнале №5 за этот год был опубликован материал врача-аллерголога-иммунолога, доктора медицинских наук Наталии Шартановой «Пыльца полетела» о поллинозе, в редакцию пришло письмо из Караганды от практикующего врача-терапевта и фитотерапевта В.Я. ДОРОШЕНКО. Опыт Виктора Яковлевича показался нам весьма любопытным, и мы решили познакомить с ним всех наших читателей.

Прочитав в материале «Пыльца полетела» об аллерген-специфической иммунотерапии (АСИТ), я задумался: наверное, хорошая штука, но почему каждый год, несмотря на эту терапию, количество больных сезонной аллергией увеличивается? Н.Шартанова отмечает, что АСИТ – это единственное, что может помочь аллергикам. Я с этим не согласен.

Практика показывает, причем не только моя, а целого ряда врачей, что, как только мы пролечиваем пациента от его хронических заболеваний, выраженность поллиноза и пищевой аллергии заметно уменьшается, а иногда вообще полностью проходит.

Классический пример. В 2012 году ко мне обратился 30-летний человек с поливалентной сезонной аллергией, которая донимала его беспрерывно с апреля по конец октября. И так продолжалось в течение двух лет. Было проведено комплексное обследование молодого человека, в результате которого выяснилось, что у него имеются серьезные ЛОР-проблемы: сильно искривлена носовая перегородка, хронические ринит и гайморит и плюс к этому проблемы с желудком, печенью, почками. Сначала ЛОР-врачи его

прооперировали, восстановили носовую перегородку, ринит и гайморит перевели в стадию стойкой ремиссии, потом он прошел несколько курсов лечения по поводу печени, желудка и почек. Это заняло порядка полугода. И что вы думаете? В первый же год после лечения поллиноз дал о себе знать не с апреля до конца октября, как было раньше, а с середины июля до конца августа. Но мы на этом не остановились, прошли еще пару курсов лечения его хронических заболеваний и на следующий год распрощались – вся его сезонная аллергия скукожилась до одной недели.

Сейчас у меня большое количество пациентов, которые готовятся к сезону цветения полыни. И знаете, на что я обратил внимание? На две наиболее часто встречающиеся, я бы даже сказал, основные причины сезонной аллергии — это заболевания желудочно-кишечного тракта и паразитозы.

Не так давно ко мне обратилась пациентка, у которой сначала была аллергия всего на несколько продуктов, потом она простыла, приняла два курса антибиотиков, и непереносимость развилась практически на все продукты, женщина почти вообще ничего не могла есть. Хочу подчеркнуть, что антибиотики – это та группа препаратов, которые наносят самый жестокий и часто непоправимый вред организму. Слава Богу, сейчас острые бронхиты категорически запретили лечить антибиотиками. Короче, в ходе обследования у женщины были обнаружены аскариды. Мы пролечили ее от паразитов, и от пищевой аллергии не осталось и следа, сейчас она ест все подряд.

Таких примеров в моей медицинской практике очень много, причем это касается не только аллергии, но и бронхиальной астмы. Помню 16-летнего мальчика, которого привела мама. Сначала у него был бронхит, потом бронхит с астматическим компонентом, а когда они пришли ко мне, уже была настоящая астма. Юноше прописали гормоны (глюкокортикостероиды). Мама впала в шок, потому что имела представление, что такое

гормоны, да еще для мальчишки. Первый вопрос, который я ей задал: на аскариды проверялись? Да, отвечает, все анализы в норме. И все-таки с согласия мамы я решил провести, несмотря на отрицательные результаты анализов, противопаразитарную программу, потому что такие случаи, к сожалению, достаточно часты: по анализам все в порядке, а паразиты есть. После третьего курса, (надо обязательно провести минимум два курса лечения, а лучше три, причем разными препаратами) парень пошел на поправку, и вскоре у него не то что астмы, бронхита уже не было.

С одной стороны, все довольно просто, а с другой... Смотрите, что получается: жил человек, не тужил, все у него было нормально, и вдруг в один далеко не прекрасный день из носа потекло, глаза начали слезиться. Неделю эта псевдо-простуда не проходит, две, три, и человек начинает понимать, что что-то с ним не так. Идет к аллергологу, тот назначает анализ на иммуноглобулин Е. Если иммуноглобулин Е больше нормы, значит, аллергия истинная, если меньше или в норме, имеет место аллергоз, то есть псевдоаллергия, которая очень хорошо и быстро лечится. Но надо действительно лечить быстро, пока заболевание не перешло в истинную аллергию. Что предлагает аллерголог? Антигистаминные средства, которые не лечат, а только снимают симптомы, а в осенне-зимний период – АСИТ.

У меня же принципиально другой подход: начинать надо с полного комплексного обследования. Человек зачастую может даже не догадываться, что у него есть какие-то хронические заболевания, а когда собираешь анамнез, все становится понятно.

Если до поры до времени все было нормально, а в какой-то момент случился поллиноз, о чем это говорит? О поломке иммунитета. Значит, следуя логике, что надо делать? «Чинить» иммунитет. Многие врачи любят повторять, что хронические заболевания не излечиваются. Но давайте вспомним слова профессора Залманова, известного своими скипидарными ваннами,

который говорил, что нужно создать условия, которые позволят организму справиться со своими проблемами. Сейчас об этом почему-то забыли.

После того как пролечили скрытое заболевание или несколько заболеваний, необходимо укреплять иммунитет. Все знают, что укреплять иммунитет надо, но никто не знает как. Хорошо известно, что 70% иммунитета находится в кишечнике, и если кишечник плохо функционирует, надо первым делом решить эту проблему, и тогда можно даже если не полностью избавиться от поллиноза, то хотя бы существенно сократить период страданий, как это произошло с моим пациентом, о котором я рассказал выше.

В последние годы стали обращать внимание на то, что иммунитет напрямую зависит от слаженной работы лимфатической системы. Есть очень серьезные работы, доказывающие, что после любого перенесенного заболевания необходимо как минимум 2-3 недели заниматься так называемой стимуляцией работы лимфатической системы. Делается это элементарно. Существует целый ряд трав, являющихся стимуляторами лимфатической системы.

В первую очередь это солодка, ряска, подорожник, крапива, красный клевер, тысячелистник, листья малины и шиповника. Из всех этих трав можно готовить прекрасные чаи.

Очень хороший рецепт: 1 ст. ложку измельченного корня солодки заливаем 300-400 мл кипятка и держим на водяной бане 10-15 минут. Настаиваем час, процеживаем, разделяем на три части и пьем 3 раза в день перед едой по 100 мл.

Через час-полтора после этого следует принять любой энтеросорбент. Это может быть активированный уголь, полисорб, энтерос-гель, смекта. Курс – 2 недели.

Еще один важный момент: нельзя проводить противопаразитарную программу, если человек страдает запорами. Следует сначала решить проблему со стулом. Связано это с тем, что лечение от паразитов предполагает опорожнение кишечника как минимум два раза в день.

Необходимо знать, что существуют лекарственные препараты, являющиеся блокаторами лимфатической системы. На первом месте стоит всем известная но-шпа. На втором – гепарин и на третьем – нестероидные противовоспалительные препараты.

И последнее, о чем хочу сказать, это водные процедуры. Кожа – самый большой выделительный орган, и, когда идет работа по стимуляции лимфатической системы, необходимо не реже двух раз в неделю ходить в баню. Не в сауну, а в русскую баню и только с определенной температурой: не меньше 60 градусов и не больше 80. Именно при таком температурном режиме максимально открываются все поры, и из организма убирается то, что ему не нужно.

Виктор ДОРОШЕНКО,
г. Караганда, viktordoroshenko@inbox.ru

«Предупреждение Плюс»: Мы попросили прокомментировать письмо Виктора Яковлевича врача аллерголога-иммунолога, доктора медицинских наук Наталию Валерьевну ШАРТАНОВУ.

Вот что она сказала: «Все, что рассказывает терапевт и фитотерапевт В.Я. Дорошенко, – это частные случаи, являющиеся, как правило, исключением из правил. Каждый из таких случаев нужно разбирать в отдельности: была ли аллергия на самом деле, правильно ли она диагностировалась, и так далее. У нас в аллергологии тоже бывают неожиданные ситуации ухода аллергии в ремиссию. Но это не говорит о том, что человек перестал быть аллергиком, поскольку болезнь может вернуться в любое время. Я сторонник традиционных методов лечения аллергических заболеваний и основываюсь на данных статистики и опыте как своих наставников, так и своем собственном.

Что касается лечения хронических заболеваний и паразитозов, то это никогда не бывает лишним. Тем более что глистные инвазии в ряде случаев повышают уровень иммуноглобулина Е и количество эозинофилов в периферической крови, что может быть оценено врачом как аллергия.

Что касается фитотерапии, то она категорически запрещена пациентам с пыльцевой аллергией! А вот против русской бани ничего не имею».

«ТАЙНЫ» КАТАРАЛЬНОГО РЕФЛЮКСА

Эзофагит

К врачу-гастроэнтерологу пациенты обращаются на первый взгляд с очень похожими жалобами: отрыжка, изжога, боль в области грудной клетки, обусловленные спазмом мышц пищевода. Симптомы схожие, а вот заболевания разные. Одно из них – эзофагит. С ним в той или иной мере сталкивается 20-25 процентов людей, ранее не отмечавших у себя проблем с пищеварением. Насколько это заболевание «безобидно» и как избавиться от неприятных ощущений? На эти и другие вопросы корреспондент «Предупреждения Плюс» Марина Гриб попросила ответить врача-гастроэнтеролога, кандидата медицинских наук Евгения БЕЛОУСОВА.

«ПР+»: Катаральный эзофагит. Название, казалось бы, сложное. Однако симптомы его знакомы многим.

Евгений БЕЛОУСОВ: Эзофагит — это воспалительный процесс, который возникает у каждого второго при воздействии острой или слишком горячей пищи на нежную слизистую оболочку пищевода. Но из всех вариантов воспалительных заболеваний органа наиболее часто встречается эзофагит катаральный. А причиной этого нередко служат не только вольности в питании, но и заболевания окружающих органов, инфекции некоторых отделов пищеварительной системы. Это заболевание пищевода характеризуется появлением воспаления слизистой оболочки. В этом месте слизистая отечна, при обследовании наблюдаются участки гиперемии (покраснения). Это вполне обычная реакция организма на неудобства, так реагирует любая ткань. Заболевание имеет достаточно выраженную симптоматику и может протекать как в острой, так и в хронической форме.

«ПР+»: И что же провоцирует воспаление?

Е.Б.: Основным фактором, который способен спровоцировать развитие эзофагита, является неправильное питание. Чаще всего

катаральный эзофагит наблюдается у тех, кто употребляет слишком большое количество грубой, кислой и острой пищи, маринадов, копченостей и солений. Кроме того, возникновению повреждений на слизистой оболочке пищевода способствуют такие отрицательные факторы, как выраженный дефицит витаминов и различные патологии органов пищеварения.

Развитию болезни могут «помочь» инфекции (в том числе вирусные, бактериальные и грибковые), физическое повреждение пищевода, химический ожог.

Катаральный эзофагит инфекционного происхождения часто поражает людей с ослабленным иммунитетом, а также больных, принимающих различные препараты, в том числе глюкокортикоиды, иммуносупрессоры и противоопухолевые химические препараты. Физическое повреждение слизистой пищевода часто наблюдается после длительной изжоги или рвоты, в результате которых пищевод подвергается раздражающему действию агрессивных пищеварительных ферментов.

Одной из самых распространенных разновидностей заболевания является катаральный рефлюкс-эзофагит. При этом варианте течения болезни развитие воспалительного процесса происходит в результате попадания содержимого желудка обратно в пищевод. Оно имеет кислую среду, которая обладает губительным воздействием на верхние отделы пищеварительной системы.

«ПР+»: Каковы причины катарального рефлюкс-эзофагита?

Е.Б.: Причины очевидны. Это повышение внутрибрюшного давления из-за ношения тугой одежды, наклонов туловища вперед после еды, беременности и повышенной массы тела, ослабление нижнего пищеводного сфинктера (мышца на границе пищевода и желудка), неправильное питание, заболевания органов пищеварения.

«ПР+»: Как проявляет себя эта болезнь, каковы ее симптомы?

Е.Б.: Болезненный процесс не всегда ощутим. Нередко болезнь до появления более серьезных поражений слизистой оболочки никак себя не проявляет. Выделяют две разновидности заболевания – острый и хронический катаральный эзофагит.

Острая форма заболевания проявляется в виде выраженного воспаления стенки пищевода и обычно протекает в сочетании с другими болезнями пищеварительной системы. Оно может сопровождаться следующими симптомами:

- дискомфорт, который ощущается в пищеводе во время прохождения пищи;
- жжение и боль в пищеводе, усиливающиеся при прохождении пищи;
- боли в области шеи;
- нарушение глотания;
- изжога и отрыжка;
- слюнотечение;
- повышение температуры тела;
- общее недомогание.

Хронический катаральный эзофагит развивается на фоне недолеченного острого эзофагита, но при наличии определенных условий болезнь может представлять собой самостоятельно возникшую патологию. Например, хронический эзофагит может появиться при длительном употреблении крепких спиртных напитков или чрезмерно грубой, кислой и острой пищи. Данная форма болезни проявляется в виде следующих симптомов:

- боль, дискомфорт и саднящие ощущения за грудиной и в подложечной области, усиливающиеся при приеме пищи;
- боли во время физических нагрузок, не связанные с приемом пищи;
- приступообразные боли во время лежания на спине, отдающие в область сердца, спину и шею;
- отрыжка и изжога;
- тошнота и рвота;
- частая икота.

Чтобы выставить диагноз: катаральный рефлюкс-эзофагит, нужно пройти следующие необходимые исследования:

- эзофагоскопию;
- рентген-снимок пищевода;
- исследования моторной функции органа.

«ПР+»: Катаральный эзофагит – болезнь только взрослых людей?

Е.Б.: Признаки эзофагита появляются даже у грудных детей, которым назначается особый уход. Кормление ребенка производится только в полувертикальном положении, а по окончании кормления малыша на протяжении 1-3 минут держат строго вертикально. Детям старшего возраста, которые страдают эзофагитом, следует пройти полное диагностическое обследование и выяснить причину возникновения данной патологии. Она может быть спровоцирована гастритом, гастродуоденитом, неврозом или язвенной болезнью.

«ПР+»: Расскажите, как проводится лечение катарального эзофагита.

Е.Б.: Начинать лечение нужно всегда с правильного рациона. Диета при катаральном эзофагите (медицинский стол №1) предполагает ограничение продуктов, которые способны агрессивно воздействовать на слизистую оболочку пищевода: кофе, шоколад, жирная, острая и кислая пища, цитрусовые, алкоголь. Кроме того, больному рекомендуется снизить количество молочных продуктов.

В течение всего периода лечения следует регулярно включать в меню:

- нежирные кисломолочные продукты;
- хорошо разваренные каши;
- яйца, приготовленные всмятку;
- отварные или приготовленные на пару мясо и рыбу;
- отварные овощи;
- протертые фрукты (некислые);
- яблочное пюре и запеченные яблоки.

Помимо этого важно соблюдать дробный режим приема пищи: питание при эзофагите должно быть частым (не менее 5-6 раз в день), но принимать пищу нужно небольшими порциями, не допуская переедания. Кроме того, сразу после приема пищи не следует пить воду: рекомендуется подождать не менее 1,5 часа. Людям, страдающим от катарального эзофагита, категорически противопоказано курить.

«ПР+»: Что бы вы могли порекомендовать кроме соблюдения диеты?

Е.Б.: При легком течении заболевания диеты и незначительной корректировки образа жизни вполне достаточно. Но в случае, ког-

да симптомы беспокоят ежедневно, не прекращаясь даже спустя длительное время после приема пищи, – это значит, что пора начинать более серьезное лечение катарального эзофагита.

Существует несколько групп препаратов, которые назначаются при рефлюксной болезни. Прокинетики — средства, которые усиливают тонус нижнего эзофагального сфинктера. Действующее вещество называется домперидон, входящий в состав таких препаратов, как мотилиум, мотилак. Или другое действующее вещество – итоприд (генатон). Мотилиум — взрослым по 20 мг (2 таблетки) 3 раза в сутки за 20-30 минут до приема пищи, когда присутствуют клинические проявления в ночное время.

Антациды — препараты, снижающие кислотность посредством ее нейтрализации. Типичным представителем данной группы является алмагель – 5-10 мг (1-2 мерные ложечки) 3-4 раза в день за 10-15 минут до еды. При интенсивных болях после приема пищи рекомендуют алмагель А, так как он помимо нейтрализации кислоты снимает болевые ощущения. Длительность терапии при помощи препарата алмагель А составляет не больше недели, после чего стоит перейти на обычный алмагель.

Антисекреторные средства — это препараты, снижающие кислотность при помощи подавления ее возникновения. Омепразол – по 20-40 мг (1-2 капсулы в сутки), запивая капсулу небольшим количеством воды. Капсулу нельзя разжевывать. Фамотидин – 20 мг 2 раза в сутки. Продолжительность лечения и количество препаратов зависят от тяжести болезни.

Лечение этого вида эзофагита проводится длительным курсом как минимум в течение месяца. Схему лечения катарального эзофагита врач назначает индивидуально, с учетом симптоматики и переносимости лекарственных средств.

К оперативному вмешательству прибегают в случае, если щадящие методы терапии не дали результатов.

И последнее. Катаральный эзофагит требует пристального внимания, поскольку однажды запущенное заболевание может привести к осложнениям. Поэтому, если поставлен этот диагноз, стоит не только посетить гастроэнтеролога и терапевта, но и пройти полноценный курс лечения.

НАЙТИ СВОЮ ТАБЛЕТКУ ОТ ДАВЛЕНИЯ...

Гипертензия

✉ «У меня скачет давление. Пью постоянно утром и вечером разные таблетки. Последнее время они помогают мало, а врач говорит, что надо принимать лекарство постоянно. Посоветуйте, какие таблетки были бы лучше? В больницу ходить не могу, а терапевт если и бывает по вызову, то только на минутку».

М.М. Ильина, Башкортостан.

Современные задачи терапии артериальной гипертензии – это не столько купирование подъемов артериального давления, сколько предупреждение их, предохранение от поражений органов-мишеней. Выбирая лекарства, надо постараться свести к минимуму возможные осложнения гипертензии. А к врачам больные попадают, как правило, уже с ними, зачастую даже не связывая их развитие с гипертонической болезнью. И идут наши больные к неврологам с головокружениями, к офтальмологам за новыми очками, к ЛОР -врачу за слуховым аппаратом. Недаром нынешние реформы здравоохранения требуют направления к специалисту только от терапевта, который сразу может определить причину этого нездоровья.

При выборе лекарства следует придерживаться сегодняшних, современных ориентиров. Если раньше считалось, что для разных возрастных категорий существуют разные нормы, то теперь давление, превышающее 140/90, признано требующим медикаментозного лечения. Промежуток показателей вплоть до 160/100 относится к мягкой форме гипертензии, при которой доктор может рекомендовать ограничиться отказом от вредных привычек, регулировкой питания и веса, подбором адекватных физических нагрузок, психотерапией, сеансами релаксации. Здесь будут уместны сеансы акупунктуры и массажа, медитации. Иногда прибегают к **монотерапии**, назначая препараты, которые принимают 1-2 раза в сутки, или же комбинацию из двух лекарств. Например, мини-

мальную медикаментозную дозировку обеспечивает применение при повышенном давлении ингибиторов АПФ, типичный представитель которого эналаприл (энап) хорошо известен гипертоникам. Дозировка индивидуальная, но в начале лечения она обычно составляет 10 мг независимо от приемов пищи 1-2 раза в день.

Надо понимать, что основное лечение происходит с использованием комбинаций лекарств разных групп. Врачи преимущественно прописывают 2-3 препарата, дополняющих друг друга в минимально необходимых дозировках. Это позволяет достигнуть эффективного контроля давления, снизив риск осложнений медикаментозной терапии. Дело в том, что есть несколько лекарственных групп, действующих на разные механизмы повышения артериального давления. Например, уже упомянутые ингибиторы АПФ блокируют фермент, способствующий выработке суживающего сосуды ангиотензина. Он в избытке образуется у людей с артериальной гипертензией.

Ингибиторы АПФ надежно защищают сердце, эффективны для профилактики поражения почек, особенно в союзе с антагонистами кальциевых каналов (амплодилин, нифедипин), которые часто назначают при атеросклерозе, стенокардии, сахарном диабете на фоне проблем с весом. Блокаторы кальциевых каналов, не давая кальцию проникать в мышечные клетки сосудов, препятствуют их сужению. Однако за счет расширения сосудов иногда появляется побочный эффект в виде отеков. В этом случае доктор может уменьшить дозу или предложит один из более современных препаратов этой группы (левамлодипин, фелодипин).

У пожилых пациентов, обладателей избыточной массы тела или у нарушителей диетических рекомендаций по ограничению соли в пище эффективным бывает применение мочегонных **тиазидов** и **сульфонамидов** (индапамид, арифон, индап, гипотиазид). Они дешевы и эффективны, способствуя выведению излишков натрия, улучшают диурез, снижая давление.

Так, гипотиазид действует через 1,5-2, 5 часа после приема на протяжении 6-12 часов. Средняя доза –12,5 мг.

Часто диуретики комбинируют в одной таблетке с ингибиторами АПФ или сартанами.

Главное преимущество отряда **сартанов,** ставших известными в 90-х годах XX века, – отличная переносимость. В сравнении с ингибиторами АПФ сартаны значительно реже вызывают сухой кашель и аллергические отеки. Сартаны могут применяться один раз в сутки. Максимальный их эффект достигается через 2 – 4 недели с начала приема и отличается стойкостью. Они замедляют развитие *сердечной* и *почечной недостаточности* вследствие гипертензии, защищают головной мозг, снижают риск *инсультов* и *сахарного диабета*, способствуют снижению холестерина. Сейчас существует довольно много торговых наименований основных сартанов. Вот некоторые из них: лориста, лозарел, валз, вальсакор, туарег, эдарби. Средняя дозировка, например, лозартана – 50 мг один раз в сутки. Выпускаются и готовые комбинации сартанов с диуретиками, антагонистами кальция, вроде лориста н, валз н, эксфорж.

Статины и бета-блокаторы не относятся к числу препаратов, направленных непосредственно против гипертензии. Однако они часто бывают в ходу у специалистов, врачующих гипертоников. Дело в том, что гипертония способствует развитию атеросклероза, причиной которого служит отложение холестерина на стенках сосудов. Снижая уровень холестерина, статины уменьшают риск сердечно-сосудистых последствий атеросклероза. Основные препараты этой группы симвастатин, аторвастатин и розувастатин отличаются по силе действия. Каждый из них рекомендуют в зависимости от исходного уровня холестерина и наличия осложнений гипертонии. Статины редко вызывают развитие побочных эффектов, но их прием требует осторожности при некоторых поражениях печени, а при гепатите или злоупотреблении алкоголем они вообще противопоказаны. Биохимический анализ до и через 4-6 недель после начала приема препарата поможет убедиться в отсутствии негативного влияния на печень.

Нельзя не сказать и о классе **бета-блокаторов,** которые не столько нормализуют давление, сколько борются с осложнениями гипертензии. Метопролол, бисопролол, небиволол уменьшают частоту сердечных сокращений и предупреждают опасные аритмии. Эти препараты эффективны для легко возбудимых людей, когда сердце отвечает на стресс тахикардией. В результате воздействия на сердечную мышцу аритмия ослабевает и давле-

ние падает. Дозировка бета-блокаторов очень индивидуальна. Обычно начинают с минимальной дозы лекарства, постепенно увеличивая ее. Об эффекте и отсутствии побочных действий судят по повторным электрокардиограммам.

Питание

Большинство гипертоников имеют начальную, мягкую стадию болезни. И до встречи с врачом люди всегда пытаются поправить дело с помощью домашних средств. Развитие заболевания определяется образом жизни человека, его поведением и привычками. Немедикаментозные средства, несмотря на кажущуюся простоту, очень важны для коррекции давления. Основа основ нормализации давления — правильное питание с преобладанием овощей и фруктов, богатых витаминами и клетчаткой.

Избыток соли в рационе — более 5 г в день противопоказан гипертоникам, а мясо полезно только постное (нежирная говядина, грудка курицы или индейки без кожи). Забудьте об острой и жирной пище.

Вместо готовых приправ полезен предупреждающий *образование* тромбов **чеснок**. Предпочтительнее растительные жиры, которые, как и рыба, рыбий жир, не позволят подняться уровню холестерина.

Фитотерапия

Для поддержания здоровья сердца и сосудов пригодятся многочисленные **рецепты народной медицины**. Травяные и ягодные чаи, насыщенные витаминами, эфирными маслами, органическими кислотами и микроэлементами, из листьев и ягод **черной смородины, шиповника, брусники, березы**

по 1-2 стакана в сутки издавна считаются прекрасным лекарством для поддержки сосудов.

Такие чаи можно употреблять вместо привычных, содержащих кофеин чая и кофе. Целебный настой **плодов боярышника:**

2 ст. ложки измельченных плодов заварить в термосе 0,5 л кипятка, оставить настаиваться на ночь, пить натощак по стакану утром и вечером в течение месяца.

Клюква, черноплодная рябина, калина подходят для приготовления отваров и морсов, богатых витамином С, калием, железом. Пейте вместо чая,

вскипятив со стаканом воды 2 стакана клюквы, размятой с 2 ст. ложки сахара.

Делайте сок из черноплодной рябины и выпивайте по 1/4 стакана за полчаса до еды в течение 10-30 дней.

Замените готовые сладости домашними, приготовленными из кураги и грецких или миндальных орехов. Калий и магний, содержащиеся в них, укрепят сердечную мышцу. БАДы, содержащие омега-3 жирные кислоты, **дигидрокверцетин, лецитин,** будут способствовать поддержанию антиоксидантной защиты, снижению уровня холестерина.

Физкультура – залог здоровья

Кроме того, в лечении и профилактике сердечно-сосудистых заболеваний огромная роль принадлежит **регулярным физическим нагрузкам** на свежем воздухе. Самая доступная «таблетка» для сердца – быстрая ходьба в течение 30-40 минут. Темп такой кардиотренировки определяется по частоте сердечных сокращений.

Отняв от 220 свой возраст, а затем вычислив 65-70 % от полученного числа, вы узнаете предельно допустимую частоту сердечных сокращений для занятий.

Как видите, Мария Михайловна, какой-либо универсальной таблетки от повышенного давления не существует. Надо не только самой разобраться в индивидуальных особенностях своего недуга, но обязательно добиваться союза с терапевтом, который будет вас наблюдать не от случая к случаю, а постоянно. Если вы хотите усмирить скачки давления, нельзя самовольно менять одни таблетки на другие. Соблюдение назначений врача должно стать для вас непреложным законом.

Надежда ПОЙМЁНОВА,
врач-терапевт.

ГОРЯЧИЕ СТРЕССЫ

Солнечные и тепловые удары

✉ «Всегда считала, что солнечный и тепловой удар – одно и то же. А недавно соседка сказала, что это разные вещи. Чем они отличаются и какую первую помощь при необходимости нужно оказать?».

Анна Трегубова,
г. Дмитров, Московская обл.

Зависит от терморегуляции

Солнечный удар всегда случается на улице и чаще всего проявляется внезапным *приливом крови к голове и пульсацией в крупных сосудах*. У человека *сильно краснеет лицо, появляются тошнота, шум в ушах, головокружения, сильные головные боли, слабость, разбитость, дрожь в руках и ногах, зевота, слезотечение и носовые кровотечения, неуверенная походка*, возможна даже *потеря сознания*.

А *тепловой удар* может возникать и в помещении, в котором повышены температура и влажность, не хватает свежего воздуха. Симптомы во многом совпадают с симптоматикой солнечного удара, но развиваются обычно медленнее. Главное отличие, что у людей после теплового удара, как правило, понижается температура, выступает липкий пот, учащаются дыхание и пульс.

Особенно подвержены тепловым и солнечным ударам те, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудистой системы, атеросклерозом, ожирением и эндокринными расстройствами.

В любом случае устойчивость к ударам тепла и солнца во многом зависит от состояния нашей терморегуляции.

Чем выше влажность тем хуже испарение

Далеко не каждый человек может легко и быстро адаптироваться к повышениям температуры (особенно резким), ведь не у всех идеальная система терморегуляции.

В жару сосуды кожи расширяются, кровь приливает к поверхности тела, температура его повышается, но при этом увеличивается и излучение тепла. Всего за счет этих факторов организм в покое отдает до 70% излишков тепла. И еще 27-30% его отдается путем испарения воды с поверхности кожи, а также из легких при дыхании. Вот почему, если жителю средней полосы летом необходимо 2-2,5 литров жидкости в сутки, то жителю тропиков – уже 4,5 литра, а рабочим горячих (особенно металлургических, сталеплавильных) цехов – порой и до 10 литров в день!

Если мы легко одеты, наиболее комфортной для нас является температура +18-20 градусов С, ну а если раздеты, как на пляже, то +27-28 градусов.

При этом, чем выше влажность воздуха, тем хуже происходит испарение и тем больше возникает проблем с терморегуляцией. Именно из-за этого в сауне, где пар сухой, человек свободно выдерживает температуру в 50-52 градуса, в то время как во влажном тропическом климате он с трудом переносит 30-градусную жару.

«Противоударные» меры

При *перегреве* рекомендуется вынести пострадавшего на свежий воздух или в более прохладное помещение,

уложить на спину с приподнятой головой, расстегнуть воротник, обрызгать холодной водой. Еще лучше – снять верхнюю одежду, на голову и область крупных артерий положить лед, натереть тело эфиром, льдом или спиртом и обдувать вентилятором.

При *солнечном ударе* человека необходимо положить в тень, обернуть мокрой простыней и обильно напоить холодной водой.

Неплохо положить ему на голову лед, а на грудь поставить на 15 минут горчичник. Когда состояние немного улучшится, напоите его ледяной водой или холодным кофе.

При *проблемах с сердцем* и *давлением* в обоих случаях можно дать валидол, валокордин, валериану, пустырник. И по возможности как можно быстрее вызовите врача.

Горечавка легочная

При *общем упадке сил* рекомендуется принимать отвар из корней горечавки легочной (так называемого синего зверобоя) в смеси с ее травой. Чтобы приготовить отвар, нужно взять

2 ч. ложки измельченных корней и травы, залить 300 мл кипятка и покипятить 10 минут, настоять 1 час, процедить и пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

При *обмороке* нужно дать пострадавшему понюхать нашатырный спирт. Если это не дает заметного эффекта, то еще до прибытия врача попытайтесь направить кровь к голове пострадавшего. Для этого

поднимите правую руку больного, а левую ногу, слегка приподняв, туго забинтуйте, начиная от пальцев до бедра.

Через 15 минут руку и ногу следует разбинтовать и провести подобную манипуляцию с левой рукой и правой ногой.

В случае *выраженной тяжести поражения*, когда у пострадавшего *отсутствует сознание, нарушено дыхание, плохо прощупывается пульс*, а *зрачки расширены* и *не реагируют на свет*, следует незамедлительно начинать делать искусственное дыхание «рот в рот» или «рот в нос» и закрытый массаж сердца. Не забудьте вызвать врача!

Будьте настороже!

Для предупреждения возникновения тепловых, а особенно солнечных ударов необходимо соблюдать следующие правила:

- Желательно иметь в душном и жарком помещении кондиционер или хотя бы вентилятор.
- Для утоления жажды лучше пить подслащенную, подсоленную или подкисленную воду, настоящий хлебный квас, клюквенный морс или вишневый отвар.
- Необходимо ограничить потребление жирной и белковой пищи, отдавая предпочтение кисломолочным продуктам, свежим фруктам и овощам.
- Исключить алкоголь (можно пить лишь небольшое количество красного вина, разбавленного наполовину водой, как это делают жители многих южных, жарких стран).
- Ограничить курение (а по возможности вообще отказаться от сигарет).
- На улицу выходить только в головном уборе. Избегать пребывания на открытом солнце с 11.00 до 16.00.
- Надевать свободную, легкую одежду только из хлопчатобумажных тканей, не мешающих испарению пота.
- Не употреблять косметические средства и кремы, препятствующие нормальному функционированию кожных покровов.
- Ежедневно днем принимайте прохладные, а перед сном – теплые ванны или души.

Необходимо знать и помнить о том, что жара – тот же стресс, который разные люди переносят по-разному. Жаркие дни легче переносят люди с флегматическим и сангвиническим темпераментом. В то время как бурно реагирующие на все холерики переносят жару хуже, а вечно жалующимся на все и вся меланхоликам от нее делается совсем плохо.

Евгений ТАРАСОВ,
врач-терапевт.
Фото Павла Ефремова.

КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ В ЖАРУ

Ангина, ларингит, отит

«Предупреждение Плюс»: Как порой трудно удержаться в знойный летний день и не выпить коктейль или сок со льдом или не съесть мороженое. Либо окунуться в холодную воду. Очень часто за короткий миг наслаждения приходится расплачиваться своим здоровьем.

Как лечиться, если болезнь все-таки настигла, и какие средства народной медицины смогут нам помочь? Давайте разбираться.

Жара заставляет наш организм работать с повышенной нагрузкой, буквально на износ. А при низком иммунитете, как правило, обостряются сразу все хронические заболевания. Человек становится уязвим ко всем инфекционным и простудным болезням.

В солнечные, палящие дни лучше всего совсем отказаться от холодных напитков, потому что они не только утоляют жажду, но и помогают «заработать» трахеит, фарингит, ларингит или ангину. Полезнее пить теплые или горячие (кому как нравится) чаи: черный, зеленый, травяной; несладкие компоты или просто воду.

Выпил холодного – проснулся больным

Как правило, болезнь начинается с небольшого насморка, сухости и першения в горле, появляются зуд и неприятные болевые ощущения при глотании слюны и пищи, сухого покашливания, которое достаточно быстро переходит в мучительный сухой кашель, особенно ночью и по утрам. Приступ кашля возникает при полном вдохе, плаче или смехе и отдает болью в глотке и в области грудной клетки.

Трахеит может сочетаться с *ларингитом,* и тогда голос становится осиплым и шипящим. Мокрота вначале отсутствует или отделяется с трудом и в небольшом количестве. Сначала вязкая, с 3-4-го дня недомогания она становится обильной, отделяется легче, а кашель становится влажным. Иногда к этому добавляются боль и заложенность в ушах. Болезнь может сопровождаться

небольшим повышением температуры, нарушением общего состояния и слабостью.

Лечение

При первых же признаках болезни показано обильное теплое питье: чай (можно с молоком или малиной, медом), отвар шиповника. Приготовленные напитки не должны быть слишком острыми, кислыми или насыщенными, чтобы не раздражать слизистую задней стенки глотки и не усиливать кашель Полезен также **ромашковый** чай. Приготовить его можно двумя способами.

Рецепт №1

Сейчас в аптеке можно купить фильтр-пакеты с сухой ромашкой. Возьмите два фильтр-пакета на 1/2 л воды. Воду доведите до кипения, затем залейте ею ромашку и оставьте на 1 час

Рецепт №2

1 ст. ложку сухих цветков ромашки соедините с 1 стаканом кипятка, оставьте настаиваться на 1 час. Полученный настой пейте процеженным и немного охлажденным по 1/2 стакана 3 раза в день, добавляя по вкусу мед.

Нос нужно промывать солевыми растворами, которые продаются в аптеках (аквамарис, аквалор, квикс, долфин и другие). Только при сильной заложенности носа допускается применение сосудосуживающих капель: нафтизин, тизин, називин ксилометазолин, но не более 3-5 дней.

Горло необходимо полоскать отварами трав (**календулой, ромашкой, шалфеем**), а также антисептиками: **хлорфиллиптом, тантум верде, гексоралом, морской солью.**

Хорошим лечебным эффектом обладают и сосательные таблетки с антисептиками: лизобакт – по 2 таблетки 4 раза в день;

стрепсилс – в течение дня 5-6 таблеток под язык;

грамидин, себидин – до 5-6 таблеток, медленно рассасывая в полости рта, а также таблетки с мятой и шалфеем.

Слизистую глотки можно смазывать всем известным раствором люголя, маслом хлорфиллипта или 3 %-м раствором протаргола.

Для процедуры намотайте на палочку вату, смочите ее раствором и смажьте заднюю стенку глотки 2-3 раза в день.

В лечении также можно использовать тонзилгон – препарат, состоящий из экстрактов **ромашки, тысячелистника, алтея, одуванчика, хвоща, коры дуба и листьев грецкого ореха**. Принимают его

по 2 таб. 3 раза в день в течение 10 дней.

При осиплости голоса назначают гомеовокс.

Его рассасывают в полости рта по 2 таб. каждые 2 часа первые 2-3 суток; затем по 3-4 раза в день до полного излечения.

Неплохой лечебный эффект дают компрессы на область шеи из **питьевой соды**. Для этого приготовим 4 слоя марли размером 10 х 6 см, кусочек вощеной бумаги или полиэтилена и шерстяной шарфик.

В 1/4 стакана горячей воды размешайте 1 ч. ложку питьевой соды. Смочите марлю, слегка ее отожмите и положите на шею, сверху – вощеную бумагу и шарф. Компресс оставьте на 2-4 часа.

Вместо соды можно использовать водку.

Если у больного температура держится более 3 дней и боли в горле не исчезают, немедленно обращайтесь к врачу, чтобы не пропустить такую опасную болезнь, как ангина.

При этой болезни температура сохраняется до 37,5 -38°С в течение 3-4 дней, появляются резкие боли в горле, становится трудно глотать пищу, увеличиваются подчелюстные лимфоузлы, резко ухудшается общее состояние. В таких случаях необходимо назначение антибиотиков.

Ангина опасна осложнениями, поэтому ее не следует лечить народными средствами! Их можно использовать только в качестве дополнительных мер.

Зеленая аптека

Рецепт № 1

4 ч. ложки листьев шалфея залейте 2 стаканами кипятка, дайте настояться 1 час, процедите. Полощите горло теплым раствором 3-4 раза в день в течение 2 недель.

Таким же образом готовят отвар из ромашки, сосновых почек, календулы.

Рецепт № 2

Сок репчатого лука смешайте с медом в пропорции 1:1. Принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

Рецепт № 3

1 ст. ложку листьев лопуха большого залейте стаканом кипятка, настаивайте 1 час, охладите, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день после еды.
Этим же раствором можно полоскать горло 3-5 раз в день.

Рецепт № 4

1-2 ст. ложки листьев подорожника залейте 200 мл кипятка, дайте настояться 1 час, процедите. Полощите горло каждый час.

Рецепт № 5

Полезно делать ингаляции с эфирными маслами: мяты, чабреца, эвкалипта.

В кипящую воду добавьте 4-5 капель любого из перечисленных масел и дышите 10-15 минут.

Рецепт № 6

1 ст. ложку измельченной коры дуба залейте 500 мл воды, кипятите 20 минут, остудите и процедите. Полощите горло 3-4 раза в день.

Рецепт № 7

Смесь для рассасывания.

К 1 ст. ложке меда нужно добавить 15-20 капель настойки прополиса и 5-7 капель раствора люголя, все тщательно переме-

шать. 1 дес. ложку смеси положите под язык, медленно рассасывайте, а затем проглотите.

Применять при остром состоянии в течение недели 3-4 раза в день.

Отит и его лечение

Во время жаркой погоды, чаще после купания в реке, озере, разных водоемах, вода нередко попадает в уши, возникают так называемые наружные отиты. Это воспаление стенок наружных слуховых проходов, сопровождающееся сильной болью в ушах при дотрагивании или надавливании на козелок; зуд в ухе, появляются выделения, иногда гнойные. Возникают ощущение заложенности уха, понижение слуха или шум в ухе, отек и покраснение в наружном слуховом проходе и ушной раковине, иногда повышается температура, беспокоит головная боль.

При появлении болей в ушах необходима консультация врача, который при необходимости назначит ушные капли с антибиотиками: кандибиотик, анауран, софрадекс, нормакс и другие, которые закапывают по 3-4 капли 3 раза в день в течение 5-7 дней.

Можно также использовать 3%-й борный спирт на турунде или смазывать кожу мазевыми препаратами (левомиколь, гиоксизон, тридерм) 2-3 раза в день.

Для лучшего эффекта наряду с традиционными медикаментозными средствами при наружном отите хорошо помогает настой из лаврового листа:

2 ст. ложки измельченного листа залейте стаканом кипятка, настаивайте полчаса, остудите и процедите. Промывайте ухо теплым раствором 3-4 раза в день.

Галина КЛЮЕНКОВА,
врач-отоларинголог.

БИОГЕННЫЙ СТИМУЛЯТОР

Алоэ в онкологии и не только

Я давно собирался сесть за написание статьи о полезных свойствах уникального растения – алоэ, но все руки не доходили: текучка, колоссальный поток страждущих. Однако онкологические заболевания стали так прогрессировать, что в группу риска все чаще попадают и молодые люди, и дети. Понятно, что с недугом надо серьезно разбираться на самом высоком уровне, но тем не менее комплексное применение лекарственных средств вместе с фитотерапией дает обнадеживающие, а в ряде случаев положительные результаты. И алоэ, о котором сегодня пойдет речь, входит в первую десятку растений, незаменимых при борьбе с раком.

Сегодня трудно найти человека, который хотя бы раз в жизни не испытал на себе целебную силу алоэ. И это правильно. У нас его называют столетником, не подозревая, что речь идет об алоэ древовидном, выходце из Южной Африки, где оно вырастает до 5 м в высоту. Надо сказать, что из 500 видов суккулентных растений в лечебных целях используются два: алоэ древовидное и алоэ вера, произрастающее в северной части Африки и на юге Аравийского полуострова. Толстые мясистые листья у этого вида растут от самого основания, поэтому ствола практически нет. Но культивируется оно реже, хотя и считается во всем мире эликсиром долголетия. Оба растения имеют схожие лечебные свойства и состав.

Алоэ – одно из немногих растений, применявшихся для лечебных, косметических и фармацевтических целей во все времена. Греческие ученые считают его панацеей от всех болезней, народы Египта называют «растением бессмертия», а в Индии – «кумари», что означает – молодость. Было проведено огромное количество клинических исследований для выявления новых свойств алоэ. И все они показали положительное воздействие растения на лечебный процесс.

В конце 30-х годов офтальмолог академик В.П. Филатов ввел понятие «биогенного стимулятора» для тканей, помещенных в неблагоприятные условия, которые в результате адаптации к этим условиям приобретают защитные качества. Эти же свойства начали приписывать и алоэ, выдержанному в холодильнике 2 недели, которое после ферментации приобретает большую эффективность. Было предложено использовать это растение и в онкологии для повышения защитных сил больных и усиления противоракового эффекта во время химиотерапии. Однако вердикт врачей был категорическим: биогенные стимуляторы при раке применять нельзя, значит, и алоэ тоже! Их можно понять, ведь препарат относился к средствам народной медицины, в эффективность которой многие медики не верят. Как бы там ни было, но идея академика Филатова почти не прижилась ни в России, ни за границей. Среди множества исследований алоэ о его возможных свойствах как биогенного стимулятора нигде не упоминается.

Существует много мифов об этом растении, поэтому я как врач-онколог и фитотерапевт хочу помочь разобраться в этом вопросе: насколько полезно алоэ, каковы его реальные свойства, можно ли его применять в онкологии и каким образом?

Уникальный состав

Алоэ содержит более 75 активных компонентов – это витамины, минералы, аминокислоты, алкалоиды и многое другое, что обеспечивает препаратам на его основе положительный лечебный эффект. Хорошо известны защитные и восстанавливающие свойства геля от воздействия ультрафиолетовых лучей благодаря *иммуномодулирующим, антиоксидантным* и *проникающим* качествам растения. Витамины С, Е, бета-каротин и полифенолы, индолы, входящие в состав геля, выполняют антиоксидантную и иммунную защиту кожи до 24 часов после ультрафиолетового облучения.

Алоэ гель чаще всего используется для лечения незначительных *ожогов, мелких порезов* и *раздражений на коже*. Согласно научным исследованиям, считается, что алоэ проникает в кожу

в 4 раза быстрее, чем вода, из-за низкой молекулярной массы отдельных компонентов, что позволяет быстро открыть поры кожи, увлажнить ее и насытить питательными, противовоспалительными веществами.

Клинически доказано, что после применения геля алоэ уменьшаются мелкие морщины, сухая кожа увлажняется и омолаживается, проходит контактный дерматит, солнечные ожоги и сухие эритемы. Недаром в парфюмерной промышленности алоэ добавляют в различные кремы, шампуни и гели для душа.

Наличие в составе алоэ различных антисептиков – салициловой, коричной кислот, азота мочевины, лупеола, фенолов, серы, антрахинонов обеспечивает антибактериальную, противогрибковую и антивирусную защиту от золотистого стафилококка, синегнойной палочки, кандидоза – молочницы, кишечной палочки, черной, желтой, зеленой и простой плесени и даже от вируса простого герпеса 2-го типа, поражающего гениталии. Поэтому препараты на основе алоэ назначаются при различных микозах, дерматитах, синяках и раздражениях кожи.

Алоэ

Особо нужно выделить уникальное свойство алоэ *усиливать биодоступность различных трав* и *лекарственных средств* при совместном приеме. Недавние клинические исследования показали усиление усвояемости витаминов С и Е на 200% при приеме вместе с алоэ. Так, например, алоэ гель и экстракт из цельного листа алоэ восстанавливают

кишечную флору, понижают кислотность, тормозят процессы гниения, участвуя в расщеплении белков, увеличивая действие питательных веществ, принимаемых вместе с алоэ. Сочетание различных противовоспалительных, антиоксидантных, противогрибковых, иммуномодулирующих свойств наряду с высокой проникающей способностью алоэ позволяет препаратам алоэ довольно быстро и эффективно лечить заболевания *ЖКТ, пищевые отравления* и *интоксикацию организма* в целом.

Гастриты и язвы

Отдельно хочу остановиться на *противоязвенных* свойствах алоэ. Известно, что компоненты растения незаменимы при лечении желудка, они способны: контролировать секрецию желудочного сока, увеличивать слой защитной слизи и количество эпителиальных клеток, улучшать кровоток и снижать воспаление. Отсюда и быстрое снижение боли при лечении *язвенных заболеваний желудка* и *12-перстной кишки,* различных *гастритов.* Надо сказать, что алоэ хорошо сочетается с различными средствами против гастрита (например, с сукральфатом), усиливая их действие. Такое лечебное действие алоэ оказывает на все слизистые оболочки, в том числе и кишечника. Содержащиеся в растении фенольные соединения увеличивают содержание воды в кишечнике, стимулируют секрецию слизи, усиливают перистальтику, вызывая слабительный эффект при приеме в больших дозировках.

Очищающее воздействие на кишечник распространяется и на *печень*, вызывая *снижение печеночных показателей, щелочной фосфатазы* и *трансаминаз,* предотвращая *рубцевание печени*.

При длительном употреблении препаратов алоэ даже в небольших дозировках наблюдается *снижение в крови уровней глюкозы, холестерина, свободных жирных кислот* и *фосфолипидов,* что защищает *сердце от кардиотоксичности*.

Применение специальных ополаскивателей для полости рта на основе алоэ вера помогает при *гингивите, периодонтите,* убирает *зубной налет,* залечивает *трещины губ* и *герпетические поражения рта*.

Противоопухолевая эффективность

Этот аспект не вызывает сомнений, важно не допустить передозировки, чтобы не спровоцировать чрезмерный рост клеток.

Алоэ вера является мощным иммуномодулятором, то есть может как стимулировать, так и угнетать иммунитет, а алоэ древовидное (столетник) является только иммуностимулятором.

Поэтому нужно с осторожностью относиться к дозировкам алоэ древовидного, чтобы не навредить.

Противоопухолевые качества могут проявляться прямыми и косвенными эффектами. Косвенный эффект обусловлен иммунным и антиоксидантным ответом, а прямой – противораковыми свойствами антрахинонов.

Алоэ стимулирует иммунную систему и проявляет антиоксидантные свойства, которые защищают организм от связанных с опухолями расстройств, уменьшая размеры новообразования и увеличивая тем самым продолжительность жизни.

Такие важные компоненты алоэ, как эмодин, алоин, антрацен, эффективны при *раке матки, молочной железы, легких, толстой кишки, кожи, лейкозе, гепатомах и других видах онкологии*.

Основное воздействие алоэ направлено против метастазов, при этом частота метастазирования может снижаться на 50%.

Поэтому препараты алоэ чаще применяют после операции, когда первичный очаг опухоли уже удален и появились метастазы. Здесь используются не только *противовоспалительные, адаптогенные, противораковые свойства растения, но и обезболивающие, регенерирующие, успокаивающие* и *иммуностимулирующие*. Ведь известно, что на запущенных стадиях рака иммунитет почти всегда снижен, а нервы возбуждены. Препараты

алоэ обладают антидепрессивным и слегка возбуждающим действием.

Алоэ эффективно при проведении *химиотерапии*, при этом противоопухолевое воздействие увеличивается на 10-15% как на первичные опухоли, так и на метастазы.

Хорошо работает алоэ вместе с другими противоопухолевыми травами, усиливая их воздействие.

Рецепты

Для приготовления сока алоэ берут:

нижние и средние листья 3-4-летнего растения, которые протирают чистой смоченной в воде салфеткой, измельчают и отжимают через марлю. Для консервирования сока в него добавляют водку в соотношении 2:1 и хранят в холодильнике.

При *гастритах* принимают:

консервированный сок по 1 ч. ложке за 30 минут до еды 3-4 раза в день. Курс лечения – 2 месяца.

При *язвенной болезни желудка* и *запоре* принимают:

по 5-7 мл сока растения, лучше свежеприготовленного без водки. Курс – 1 месяц, затем 14 дней перерыв и можно опять лечение повторить еще на 1 месяц.

При *запущенных формах рака* и *метастазах*:

25 г сосновых или березовых почек заливают 1 л кипятка, оставляют на сутки, процеживают. Затем готовят смесь из следующих компонентов: чага — 150 г или бефунгин —200 мл, водка — 500 мл, измельченный лист алоэ — 500 г, мед —300 г, сахар — 250 г, сок подорожника — 200 мл, настойка полыни — 10 мл. Все ингредиенты смешать с настоем почек и оставить на 3-5 суток. Принимать по 2 ст. ложки 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 3-4 месяца.

Наружно при *пролежнях* и *язвах*:

смешивают 100 г измельченного алоэ со 100 мл глицерина и 5 мл сока лимона, помещают в холодильник на сутки, затем процеживают через 2-3 слоя стерильного бинта. Срок годности – до 7 дней при хранении в холодильнике. Применяют в виде компрессов. Курс – 6 месяцев.

При *язве желудка* и *12-перстной кишки*:

полстакана измельченных листьев смешивают со стаканом меда, настаивают 3 дня в темном месте при комнатной температуре, затем добавляют стакан красного сухого натурального вина, перемешивают и настаивают еще сутки. Процеживают и принимают по 1 ст. ложке до еды 3 раза в день. Курс – 1 месяц, потом перерыв 14 дней и лечение повторить.

Особые указания

Помните, что при наличии различных заболеваний прием препаратов алоэ лучше начинать с минимальной дозировки, постепенно увеличивая ее. Алоэ усиливает приток крови к органам малого таза, поэтому не рекомендуется его принимать при беременности, миомах, опухолях мочевого пузыря, геморрое.

Понятно, что алоэ, выращенное в горшке, не накапливает в полной мере весь комплекс активных веществ по сравнению с дикорастущим. Но тем не менее это не мешает применять его для лечения перечисленных недугов. В принципе, вы можете приобрести готовый сок растения в аптеке. Цена за 100 мл не превысит 100 рублей.

Известно, что все растения поглощают углекислый газ и выделяют кислород. В основном эта функция у них работает в дневное время. А алоэ, в отличие от других, очищает воздух даже в ночное время. Кстати, полезно держать его в рабочем кабинете или в спальне, так как считается, что растение способно защищать от недоброжелателей.

Сергей ЦВЕТКОВ,
врач-онколог, фитотерапевт.
Фото Павла Ефремова.

ПОНЯТЬ УМОМ И ТЕЛОМ

Кинезиотерапия для детей

«Предупреждение Плюс»: В прошлом номере мы начали знакомить вас с гимнастикой для мозга, при помощи которой можно существенно улучшить мыслительную деятельность ребенка, научить его концентрировать свое внимание во время учебного процесса, развить память и многое другое.

Сегодня я хочу предложить вам освоить упражнения, способствующие улучшению координации работы рук и глаз, от которых зависит развитие краткосрочной памяти, устного счета и правописания.

Но, перед тем как перейти непосредственно к упражнениям, я приведу слова Томаса Эдисона: «Гений — это на 99 процентов труд до изнеможения и на один процент игра воображения». Поэтому, если хотите, чтобы ваш ребенок вырос гармонично развитой личностью, не жалейте времени на занятия с ним. Особенно сейчас – во время школьных каникул и летних отпусков. Кстати, нейрогимнастика будет полезна и взрослым, так как под ее воздействием в организме начинают происходить позитивные структурные изменения, выявляя скрытые возможности человеческого мозга. Помимо того, улучшается нервная система, контролирующая все мыслительные процессы.

Энергетические упражнения

«Кнопки мозга». Ладонь правой руки положите на грудину так, чтобы большим и указательным пальцами попасть в мягкие впадины под ключицами. Ладонь левой руки прижмите к пупку. Растирайте легкими движениями эти точки под ключицами. При этом левая рука спокойно лежит на животе, а глаза медленно двигаются слева направо по линии горизонта. Через 20 секунд руки поменяйте местами и повторите.

Упражнение способствует улучшению координации рук и глаз, облегчает работу глаз при чтении, улучшает навыки письма. Его можно выполнять непосредственно перед чтением.

«Кнопки земли». Нащупайте ямку под нижней губой и поместите туда кончики указательного и среднего пальцев правой руки. Левую руку положите на пупок пальцами вниз. Каждый раз на вдохе представляйте себе, как воздух заполняет тело до самого центра. Потом опустите взгляд вниз и мысленно «нарисуйте» вертикальную линию снизу вверх (от пола до потолка и снова вниз). Сделайте 4-6 полных вдохов и выдохов, во время которых почувствуйте свою связь с землей, «заземлитесь». После этого поменяйте руки и повторите упражнение в том же темпе.

Медики считают, если делать «Кнопки Земли», лежа в кровати, перед сном, можно быстрее успокоить нервы и заснуть.

Выполняя это упражнение, ребенок настраивается на более целостное восприятие информации, учится переключать зрительный фокус от ближних предметов к дальним (от учебника на парте на доску). Эти навыки помогают снять умственную усталость и улучшить процесс чтения.

«Кнопки баланса». При выполнении этого упражнения поза не важна: его можно делать стоя, сидя и даже лежа. Нащупайте двумя или тремя пальцами правой руки впадинку за ухом у основания черепа. Левую – положите на пупок. А теперь представьте, что вдыхаете энергию прямо в центр тела. Ощутите этот центр тяжести в теле (он должен быть примерно под рукой, которая лежит на животе). Дышите произвольно, держа руки на этих точках приблизительно 30-60 секунд, после чего поменяйте их местами!

Суть упражнения заключается в том, чтобы развить внимание, сосредоточенность на предмете и ассоциативное мышление, научиться воспринимать информацию «между строк» при чтении, выработать способность к критическому суждению.

«Кнопки пространства». Два пальца правой руки держим над верхней губой. Левая рука свободно лежит горизонтально на середине поясницы (можно ладонью вверх или вниз). Шею держим прямо, а голову – ровно по центру. Оставайтесь в таком положении 30 секунд (это приблизительно 4-6 циклов дыхания). Одновременно с этим направляйте взгляд вверх и вдаль, после чего постарайтесь сфокусировать его на ближней точке от вас и перевести его вниз, к полу. Как и в предыдущих упражнениях, не забывайте поменять руки и повторить все сначала.

Упражнение формирует навыки организации чтения, в частности, умение удерживать и перемещать взгляд по странице, не теряя нужную строку, снимает излишнее возбуждение.

«Энергетический зевок». Сделайте несколько зевательных движений, поставив пальцы обеих рук на болезненные точки височно-нижнечелюстных суставов. Потренируйтесь, и у вас получится. Сначала издайте глубокий звук зевка, открывая рот и горло пошире, помассируйте болезненные точки на висках, это поможет убрать напряжение. Выполните упражнение 3-4 раза, пока глаза не начнут слезиться. Следите, чтобы ребенок аккуратно держал пальцы на висках, уложив нижнюю челюсть в ладони. Затем он должен расслабить рот и слегка разомкнуть челюсти, а его руки медленно и плавно скользят по челюсти к подбородку, снимая остатки напряжения в мышцах. Чтобы укрепить язык, ребенок должен выстелить его, как одеяло, по верхнему нёбу во время зевка.

Не все знают, что зевота – это естественный дыхательный рефлекс, во время которого мы помогаем организму улучшить циркуляцию крови в голове и расслабить мышцы глаз. В целом данное упражнение направлено на развитие сосредоточенности, внимательности, устной речи, осознанного чтения вслух.

«Шляпа мышления». Возьмитесь большими и указательными пальцами обеих рук за уши и слегка потяните назад, как бы расправляя их. Начните массаж с верхнего края уха, спускаясь постепенно вниз, до мочки. Выполнить не менее трех раз. Не забывайте держать голову прямо, чтобы каждое ухо было на одинáковом расстоянии от линии плеч, а подбородок – на удобном для вас уровне.

Такой массаж помогает не только расслабить шею и плечи, что очень важно для правильной осанки, но и способствует развитию краткосрочной памяти, устного счета и, самое главное, внимания при слушании. В данном случае имеются в виду ситуации, когда ребенок должен научиться отделять фоновый шум от нужной информации.

Полезные советы

Улучшение навыков чтения. Не все, наверное, знают, как распределяются обязанности между правым и левым глазами

во время чтения. Так вот, один глаз всегда выступает в роли ведущего, он указывает, на чем концентрируется внимание (содержание и значение букв и слов), а другой следует за ним и следит за смыслом (для понимания контекста и структуры: звуки, фразы, пунктуация). Несмотря на то, что теоретически оба глаза могут выполнять и ту, и другую функции, распределение ролей у них неизменно: один ведущий, второй ведомый. Развитие зрительных навыков чтения начинается со способности одновременного горизонтального движения глазами вперед и назад с пересечением середины страницы. Стресс, который мог возникнуть в процессе обучения этим навыкам, может приводить к зрительной дезориентации. Чтобы улучшить эти навыки, полезно выполнять упражнения: «Кнопки мозга», «Кнопки земли», «Ленивые восьмерки», «Перекрестные шаги».

Запаситесь терпением. Чтобы увидеть результат от проделанной работы, нужно выполнять гимнастику для мозга несколько раз в день в течение 6 недель. И тогда вы сами заметите, что после погружения в упражнения движения станут более легкими и плавными. Будьте внимательны ко всем внутренним изменениям и не забывайте хвалить за них малыша.

Иногда родители выбирают упражнения в произвольном порядке без оглядки на описание связанных с ними навыков и действий. Это только приветствуется. Такие моменты спонтанных творческих действий ради удовольствия являются важным элементом зарядки для мозга.

По мере знакомства с гимнастикой не отказывайте себе в желании выполнять какие-то упражнения с закрытыми глазами.

И я верю, что в нужный момент ваш ребенок самостоятельно сможет сделать соответствующие упражнения, которые пригодятся ему при выполнении домашних заданий или контрольной работы.

Наталья БОГАЧКОВА,
педагог-психолог 1-й категории.

СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ!

Травмы

«Предупреждение Плюс»: Лето – любимое время года всей детворы! У школьников в разгаре самые длинные каникулы, до отказа заполненные веселыми играми со сверстниками, поездками на дачу, турпоходами и дальними путешествиями. У дошколят развлечений в теплую пору тоже гораздо больше, чем зимой или осенью. Казалось бы, родителям тоже можно расслабиться, но полностью бдительности терять не стоит! Потому что период летнего отдыха самый травмоопасный. К чему нужно быть готовыми и как с этим справляться, поговорим в этой статье.

Каждый родитель сталкивается с детскими травмами. Здоровый ребенок активен, энергичен, и оградить его от всех опасностей невозможно. Но можно – и нужно! – научиться самим правильно реагировать в ситуации, когда дети травмируются.

Самое главное – выдержка! Что бы ни произошло, необходимо максимально сохранять спокойствие. Помните, ребенок, особенно маленький, доверяет вам. И если мама или папа спокойным тоном говорит, что все будет хорошо, это минимизирует стресс (как у ребенка, так и у самого взрослого!) и помогает легче провести все необходимые мероприятия по оказанию помощи предельно эффективно.

Итак, разберем основные виды детских травм и варианты оказания первой и необходимой помощи.

Ушибы и растяжения

Это, пожалуй, самый распространенный вид детских травм. Уберечься от него нереально даже дома, что уж говорить про активный отдых на природе, особенно в большой и подвижной детской компании.

Ушибы костей, суставов и мягких тканей, как правило, случаются от ударов о твердые тупые предметы (мяч, палка) и приводят к образованию синяков и гематом. Растяжения мышц чаще всего возникают при падении. При сильном растяжении возможен даже разрыв нескольких мышечных волокон.

Первая помощь заключается в уменьшении кровоизлияния и облегчении болевого синдрома:

наложение тугой давящей повязки и охлаждение места ушиба (прикладывание холодного предмета или завернутого в полотенце льда).

Быстрейшему заживлению способствует щадящий режим в течение нескольких дней и втирание в место ушиба или растяжения мази или геля с **арникой** («Арника», «Арника-ДН», «Арника-ГФ», «Арнигель», «Витатека»).

Для исключения более серьезных травм необходимо тщательно осмотреть ребенка и убедиться, что подвижность конечностей не ограничена. Если есть даже незначительное ограничение подвижности, нарастает отек либо усиливается болевой синдром, нужно обязательно обратиться в травмпункт.

Вывихи и переломы

Вывихи возникают, когда кость выскакивает из сустава. При этом связки суставной капсулы могут частично или полностью порваться. Область травмированного сустава деформируется, пострадавший испытывает сильную боль. Особенно распространенной травмой у детей является подвывих локтевого сустава, или, как ее называют в народе, «нянькин локоть», потому что ребенок в этом случае, как правило, травмируется по вине «няньки» – того, кто, страхуя его при падении, сильно дергает за руку.

Чаще всего вывихи случаются во время популярной в последние годы забавы – прыжков на батуте, особенно в большой компании.

Сильный отек, боль, и/или ограничение подвижности у ребенка могут указывать на наличие перелома костей. Однако точный диагноз может поставить только врач после изучения рентгеновского снимка. О наличии перелома можно с уверенностью говорить только в том случае, если вы явно замечаете наличие лишнего угла на конечности.

В любом случае, если вы подозреваете перелом, максимально ограничьте ребенка в движении. Устройте его поудобнее и не притрагивайтесь до пострадавшей части тела до приезда «скорой помощи».

Защемления

Маленькие дети часто защемляют себе пальцы. Даже если у вас установлена специальная защита на каждый ящик и дверь, ребенок все равно найдет возможность прищемить пальчик.

В таких случаях необходимо в первую очередь убедиться, что подвижность всех фаланг сохранена, затем охладить пострадавшее место (чтобы уменьшить развитие отечности) – опустить пальчик в холодную воду или приложить лед, завернутый в салфетку.

Травмы органов брюшной полости

Такие травмы дети чаще всего получают при падении с велосипеда/самоката, с высоты, при ударе о воду... Главная опасность здесь заключается в угрозе кровоизлияния в брюшную полость.

Повреждения снаружи практически незаметны, поэтому необходимо обратить внимание на общее состояние ребенка. При травмах органов брюшной полости наблюдаются *слабость, бледность кожи, холодный пот, напряженность мышц брюшной стенки*.

При малейшем подозрении необходимо срочно отвезти ребенка в больницу. Транспортировать его нужно в положении лежа на спине, ноги согнуть в коленях. Нельзя ни в коем случае кормить и поить ребенка и класть на живот грелку.

Травмы головы

Ребенок ударился головой? Чаще всего это не имеет серьезных последствий, а шишки, синяки и небольшие ранки проходят довольно быстро. Но бывают случаи, когда угроза здоровью может быть значительной. Рассмотрим разные варианты травм головы и то, насколько опасными они могут быть, в каких случаях не стоит переживать о последствиях, а когда обязательно требуются помощь и наблюдение врача.

Ребенок ударился лбом. Не нужно пугаться, если после удара у малыша «выросла» даже крупная шишка. Лобная кость довольно крепкая, а отек на месте ушиба появляется из-за повреждения мелких сосудов и наполнения мягких тканей кровью. Чтобы не образовалась гематома, приложите к месту удара любой холодный предмет, а отечность исчезнет сама в течение некоторого времени.

Ребенок ударился затылком. Случается это обычно при падении на спину. В этом случае ребенка лучше сразу показать врачу, так как такой ушиб способен привести к негативным последствиям. Например, может произойти нарушение зрения, так как именно в этой области находятся отвечающие за него нервные окончания. Часто и при небольшой шишке на затылке у ребенка могут наблюдаться *слабость, дрожь в ногах* и даже *потеря сознания*. Кроме того, результаты такой травмы могут проявиться через годы. Поэтому сразу после получения травмы необходимо осмотреть место удара и, если на нем образовалась гематома, приложить холод, а если есть ссадина, аккуратно обработать ее перекисью водорода или «зеленкой». Повреждений нет? Просто внимательно наблюдайте за самочувствием и поведением ребенка.

Ушиб головного мозга. Часто сопровождается *потерей сознания, кровотечением из носа или ушей, землистым цветом кожи вокруг глаз, нарушениями речи и мимики* (что говорит о повреждении лицевого нерва). Тут без вариантов – только срочная госпитализация!

Сотрясение мозга. Сопровождается *тошнотой, головокружением, рвотой, бледностью или синюшностью кожи или губ*. Симптомами сотрясения головного мозга могут быть необычная капризность ребенка, быстрая утомляемость, головная боль, слишком продолжительный сон. И в этом случае необходима срочная госпитализация!

Любая травма головы у ребенка любого возраста – повод для внимательного наблюдения за ним в первые часы после происшествия. В это время лучше ограничить физическую нагрузку пострадавшего и свести к минимуму его мозговую деятельность (чтение книг, просмотр телевизора, игра на компьютере и прочее). В идеале, при каждом ударе головой ребенок должен пройти следующее обследование: осмотр травматолога, невролога, оф-

тальмолога (глазное дно), рентгенография черепа. Помните, что отсроченные последствия сотрясения головного мозга (в случае отсутствия лечения) могут негативно проявиться спустя годы!

Травмы лица

Эти повреждения занимают особое место в рейтинге травм, так как без своевременного лечения могут оставить на лице ребенка следы на всю жизнь. Поэтому нужно относиться к ним внимательно и серьезно.

Повреждение губы. Одна из самых распространенных травм. При падении или ударе на губе образуются *гематома, отек, кровотечение*. Нужно как можно скорее промыть рану (большим количеством воды, перекисью водорода, мирамистином, хлоргексидином), приложить холод и на несколько минут прижать к губе стерильную повязку. Если рана сильно кровоточит, стоит

наложить 2-3 слоя стерильных марлевых салфеток и закрепить пластырем – такой компресс будет слегка давить на ранку, чем поможет остановить кровотечение. В течение 3-4 дней следует обрабатывать губу ватным тампоном, смоченным в растворе фурацилина, фукорцина или отваре **ромашки**.

Иногда травма на губе образуется от того, что ребенок непроизвольно кусает себя. Такие раны часто воспаляются. поэтому необходимо обрабатывать их мирамистином или хлоргексидином в течение дня после каждого приема пищи.

Рассечение брови. Такая травма сопровождается обильным кровотечением, образованием отека и гематомы.

Рану следует сразу промыть перекисью водорода, а отек снять с помощью холодного компресса, приложенного на несколько минут.

При небольшом порезе можно обойтись зеленкой и бактерицидным пластырем. Если ссадина крупная, требуется консультация хирурга для решения вопроса о наложении шва.

Предотвратить образование рубцов можно с помощью эфирных масел (продаются в аптеках). Для этого приготовьте любую из смесей и смазывайте ею рубец несколько раз в день:

- **розмарин, мята, нероли** (в равных пропорциях)
- **розовое дерево, ладан, чайное дерево** (в равных пропорциях)
- **фенхель, герань, иссоп** (в равных пропорциях).

Травма носа. До семи лет хрящи носа достаточно мягкие и по-настоящему не ломаются, но с годами носовые перегородки твердеют, и даже при небольшом ударе возможен их перелом. При травме носа появляются *отек, гематомы*. Необходимо сразу же приложить холод. Отеки и гематомы держатся несколько дней и мешают оценить степень травмы, поэтому необходимо показать ребенка ЛОР-врачу.

Укусы

В большинстве случаев детей кусают знакомые им животные, в том числе собственные домашние питомцы. Укус обычно представляет собой глубокое проникающее ранение кожи, которое труднее очистить, чем обычный порез. Поэтому к врачу нужно обращаться при любых укусах. Он подберет лечение в зависимости от характера травмы и возраста ребенка и решит, нужны ли дополнительные меры (прививка от бешенства, введение противостолбнячной сыворотки, назначение антибиотика для профилактики инфекции, вызываемой бактериями, содержащимися в ротовой полости животных).

Укусы животных могут вызвать **бешенство** – опасное для жизни инфекционное заболевание. Подозрение на него обычно возникает при укусах лис, крыс, мышей, бродячих собак. Домашние питомцы (кошки, собаки, хомячки), не прошедшие вакцинацию от бешенства, также могут быть опасны. Инкубационный период заболевания – 1-3 месяца, но при укусах лица он сокращается!

Первая помощь при укусе заключается в тщательном промывании раны и наложении стерильной повязки.

Ожоги

Чаще всего этот вид травм дети получают в бытовых условиях, и, к сожалению, полностью оградить малышей от них сложно. Ожоги бывают четырех видов.

Термический ожог. Самая распространенная бытовая травма – *ожог кипятком* (ошпаривание). Она значительно усугубляется наличием на ребенке одежды, которая быстро впитывает горячую жидкость и ухудшает последствия травмы. Поэтому при первой помощи необходимо как можно быстрее снять одежду и охладить ожог в течение 10-15 минут.

Категорически нельзя применять лед, это только усугубит травму! Смазывание пораженного участка жирными мазями и маслами тоже противопокавано, так как приводит к сохранению в месте ожога высокой температуры и, как следствие, к увеличению площади и глубины поражения.

Наложите марлю, смоченную прохладной водой либо раствором соды (1 ч. ложка на 1 стакан воды).

После этого нанесите аэрозоль пантенол.

Можно воспользоваться сырым **картофелем**.

Натрите клубень на терке, кашицу положите на пораженный участок, закройте повязкой, которую меняйте по мере нагревания.

Для заживления применяют **алоэ**.

Со свежесрезанного листка снимите кожицу и наложите на рану под повязку на 12 часов.

Категорически запрещено вскрывать появившиеся волдыри!

Солнечный ожог. Детская кожа очень нежная и способна быстро обгорать. Поэтому необходимо закрывать ребенка от прямых солнечных лучей в первые дни пребывания на солнце, а также использовать специальные защитные кремы и лосьоны.

Если ожог все же случился, постарайтесь максимально облегчить боль. Для этого обгоревшие участки кожи обработайте аэ-

розолем пантенол. Хороший эффект обеспечат **сметана, кефир**, охлажденный **крепкий зеленый чай**.

Осторожно нанесите их на поврежденные участки кожи, не втирая, и дайте высохнуть.

Давайте ребенку чаще пить – количество потребляемой жидкости нужно увеличить минимум на треть от обычной нормы. При повышении температуры или возникновении озноба следует обратиться к врачу.

Химический ожог. Обычно случается, когда ребенок по недосмотру взрослых добыл флакончик с химически опасной жидкостью. Если это произошло, немедленно вызывайте «скорую помощь», а пока она едет, тщательно промойте поврежденный участок проточной водой и наложите стерильную повязку.

Если вы уверены, что повреждение спровоцировано щелочью, можно

наложить салфетку, смоченную в разведенном уксусе (1:4).

Электрический ожог. Возникает при соприкосновении с оголенными проводами или неосторожным обращением с электрическими розетками. Отличается глубоким поражением тканей. Важно действовать быстро! Устраните воздействие тока.

Категорически запрещено хватать источник тока голыми руками, используйте деревянный предмет либо оттяните от него ребенка за одежду.

Если у пострадавшего малыша отсутствуют *сердцебиение и дыхание*, необходимо срочно провести реанимационные мероприятия (непрямой массаж сердца, искусственное дыхание) и немедленно доставить его в больницу.

Правила прежде всего!

Детский травматизм кажется неизбежным злом, особенно в летний период, когда особенно сложно контролировать ребенка. На самом деле большинства опасных ситуаций можно избежать.

Важно помочь ребенку, когда он только учится ездить на велосипеде или роликах. Заниматься этим нужно на хорошо освещенной площадке с ровным покрытием и с постоянным использованием средств защиты: шлема, наколенников, налокотников, напульсников.

При поездке на автомобиле для ребенка нужно использовать специальное автокресло и ремни безопасности. Усаживают ребенка на заднее сиденье позади водителя – это самое безопасное место. Перед поездкой нужно проверить, хорошо ли закрыты дверцы автомобиля. Не следует сажать в машину много детей и позволять им высовывать на ходу из окна голову или руку.

На отдыхе возле открытых водоемов не разрешайте детям купаться без спасжилетов или нарукавников. Не позволяйте нырять в незнакомом месте: под водой могут оказаться камни и коряги.

Строго соблюдайте правила безопасности при обращении с электричеством и химическими веществами. Все провода в доме, где есть дети, должны иметь изолирующую обмотку, розетки – заглушки, а опасные вещества храниться в недоступном для малыша месте.

На пляже и в жаркие дни применяйте специальный детский солнцезащитный крем с фактором защиты (SPF) не менее 25, а для маленьких детей 50. Наносите его повторно каждые 90 минут или согласно инструкции на флаконе/тюбике.

Начиная с раннего возраста, формируйте у детей знания об опасных ситуациях и умение предвидеть их. Не только рассказывайте, но и показывайте им в игровой форме сценки, в которых может возникнуть опасная для жизни ситуация.

Ольга НАГОРНАЯ,
врач-педиатр, кандидат медицинских наук.

ОТЕЦ АНАТОЛИЙ (БЕРЕСТОВ):

«ПОМОГАЮТ ТОЛЬКО ЛЮБОВЬ, ДОБРЫЕ ОТНОШЕНИЯ И МОЛИТВА»

Качество жизни

«Предупреждение Плюс»: В чем отличие врача православного от врача неверующего? Почему чревоугодие является одним из самых тяжких грехов? Как следует вести себя, если кто-то из членов семьи страдает алкоголизмом? На эти и другие вопросы отвечает руководитель душепопечительского Православного Центра во имя святого праведного Иоанна Кронштадтского, доктор медицинских наук, профессор, игумен Анатолий (Берестов).

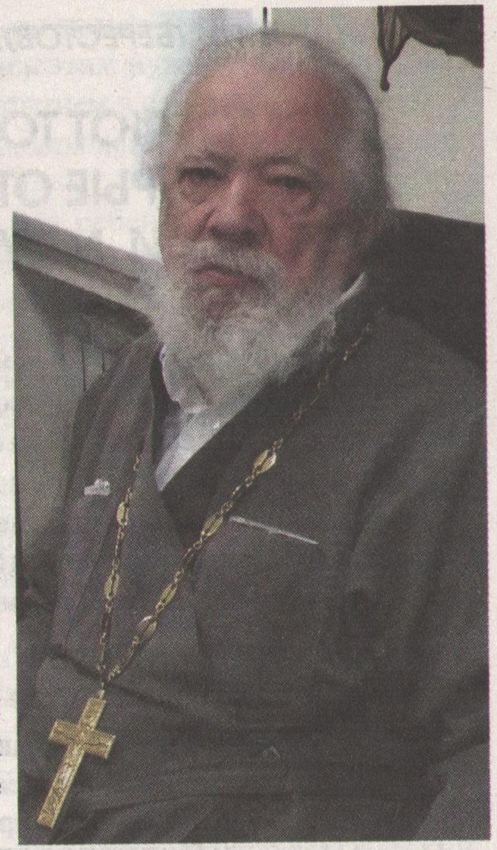
С детства мечтал помогать людям

«ПР+»: Отец Анатолий, вам наверняка тысячу раз задавали этот вопрос, и все-таки: как получилось, что вы, профессиональный медик, пришли к вере, более того, приняли сан?

Отец АНАТОЛИЙ (БЕРЕСТОВ): Еще в подростковом возрасте, лет так в 12, у меня появилась мечта – помогать людям, но я не знал, как это делать. Я воспитывался в нерелигиозной семье, родители были верующими, но не воцерковленными, жили обычной жизнью. Первым пришел к Богу мой брат Михаил, теперь он отец Рафаил. На всю семью это очень сильно подействовало, мы поначалу понять не могли: как это, что это? И только когда я уже учился в медицинском институте, отслужив в армии, я вдруг совершенно неожиданно почувствовал острое желание почитать Евангелие. Эта книга у нас дома была, и я даже несколько раз брался за нее, но... Доходил до места, где описывалось четырехдневное воскрешение Лазаря, и думал: какая ерунда, человек уже разлагаться начал и вдруг воскрес, и бросал читать. А тут опять решил взять в руки Евангелие, но никак не мог его найти. Три дня безуспешно искал, а желание почитать меж тем все усили-

валось. И вот сел я в духовном изнеможении на стул и говорю: «Господи, если ты есть, пришли мне Евангелие». И в этот самый момент раздался стук в дверь, вошла соседка и произнесла: «Толь, я книгу у Миши брала, вот возвращаю». Смотрю, а это Евангелие... Чудеса, да и только.

Стал читать, дошел до воскрешения четырехдневного Лазаря и... сразу поверил. Такое мог написать только очевидец этого события. Вот так состоялось мое воцерковление.



«ПР+»: Вы в то время учились в институте, а советская власть, как известно, верующих не особо жаловала. Неужели не подвергались гонениям?

о.А.Б.: Подвергался. Меня чуть не исключили с 5-го курса института. Надо сказать, что я был не просто комсомольцем, а членом комитета комсомола института, да еще и ленинским стипендиатом.

«ПР+»: И чем же дело закончилось? Не исключили?

о.А.Б.: Можете себе представить, что вопрос о каком-то верующем мальчишке решался на уровне Политбюро ЦК КПСС? А именно так и было. Среди моих знакомых было много верующих, преимущественно католиков, иностранцев, и разнесся слух, что, если меня исключить из института, они могут начать на Западе антисоветскую кампанию. Думали советские начальники, прикидывали и так, и этак и, наверное, решили, что лучше меня не трогать. Даже из комсомола не исключили, правда, ленинскую стипендию сняли.

А в 1991 году советская власть доживала уже последние дни, я принял монашество, а потом и сан. Я уже сказал, что где-то с 12 лет мечтал помогать людям, а после воцерковления это желание во много раз усилилось. Видя, как страдает наша молодежь от наркотиков, алкоголя, прочих зависимостей, я стал помогать им.

«ПР+»: И как, успешно?

о.А.Б.: Более чем. Мы помогаем людям, попавшим в зависимость от наркотиков, алкоголя, табака, поддавшимся игромании, запутавшимся в паутине всевозможных сект. Любая зависимость — это страшный грех, именуемый страстью. Человек превращается в жертву своих греховных страстей. Я сам медик, но утверждаю: медицина справиться с этими проблемами не может. Помогают только обращение к Богу, покаяние, молитва. Это может показаться невероятным, неправдоподобным, но 95-96 человек из ста, ищущих у нас помощи, теряют тягу к наркотикам и алкоголю уже после первой исповеди и причастия. Видимо, главное тут – помощь благодати Божией.

Обыкновенное чудо

«ПР+»: Были в вашей практике случаи чудесного исцеления, которые с точки зрения врача объяснить невозможно?

о.А.Б.: Очень много. В свое время я был консультантом-невропатологом Минздрава СССР. И вот однажды меня пригласили в Сухуми к... утонувшему ребенку. Его хоть и удалось реанимировать, диагноз был очевиден и не сулил ничего хорошего: тяжелая гипоксическая энцефалопатия, смерть коры головного мозга. И знаете, каким-то неведомым образом я вдруг почувствовал, что ребенок поправится. Отвез его в Москву в Морозовскую детскую больницу, где в то время работал, и в один прекрасный день к мальчику вернулось сознание, он встал и пошел, а потом его выписали из больницы абсолютно нормальным человеком. Конечно, мы делали все возможное, использовали самые эффективные

препараты, способствующие восстановлению мозговой деятельности. Но в других аналогичных случаях ничего подобного не происходило. Я свидетель и участник этого события, которое ничем другим, кроме как промыслом Божиим, объяснить невозможно.

А вот другой случай. Я тогда служил в храме святого преподобного Серафима Саровского при Институте трансплантологии. Как-то крестил женщину, страдавшую тяжелейшей формой рассеянного склероза. Она не могла сама ходить, ее привезли в коляске. Чтобы произвести обряд крещения, ее подняли, и она стояла, поддерживаемая с двух сторон. Я окрестил ее, после чего она вдруг пошла самостоятельно. Можете себе представить: к ней вернулась способность ходить! Если бы сам этому не был очевидцем, не поверил бы. Ведь, будучи невропатологом, прекрасно знаю, что если человек при рассеянном склерозе перестал ходить, то никакими медицинскими средствами его двигательные способности не восстановить. Такое под силу только Господу. И подобного рода истории очень много.

Стяжите Духа Святого

«ПР+»: Отец Анатолий, есть какие-то отличия между врачом православным и врачом-атеистом?

о.А.Б.: Ну, конечно, есть. Врач прежде всего обязан помогать. Православный старается оказать как можно больше помощи, причем не только медицинской, но и духовной, сделать все возможное, что в его силах, а неверующий выполняет свою работу, я бы сказал, формально.

Православный врач прекрасно понимает, что все болезни – есть следствие греха, и лечить надо не только тело, но и дух. Оказывая больному необходимую помощь, он делает это с молитвой, с верой, что Господь ему поможет.

Счастлив тот больной, которому повезло лечиться у врача, сочетающего в себе две ипостаси, телесную и духовную. Такое

сочетание позволяет ему одновременно лечить свою главную болезнь – духовную (грех), и следствие ее – телесный недуг. Миссия православного врача очень ответственна, а его служение – бесценно. Недаром среди врачей немало святых: это и евангелист Лука, и Федор Гааз, лютеранин по вероисповеданию и православный по жизни, и святитель-исповедник, наш современник архиепископ Лука (профессор Войно-Ясенецкий), и многие другие.

«ПР+»: Коль скоро все болезни от грехов, значит ли это, что, если, представим себе на минутку такое, человечество перестанет грешить, отпадет необходимость и в больницах, и во врачах?

о.А.Б.: Адам и Ева до грехопадения не нуждались во враче, ибо они даже не знали, что такое болезни. Болезни, страдания, смерть появились после изгнания первых людей из рая.

Увы, люди грешили и, к сожалению, будут грешить впредь. Но до поры, до времени. До второго пришествия Господа Иисуса Христа. Когда мы будем жить непосредственно с Христом, тогда другое дело. Ну, как можно грешить, находясь рядом с Богом? Это нонсенс. Тогда действительно не будет ни грехов, ни болезней. И смерти не будет. Так говорит наше христианское вероучение.

А пока... Маленький пример, мать говорит ребенку: «Помой руки перед едой». Тот не послушался, сел за стол с грязными руками и заболел дизентерией. Налицо грех непослушания. Результат – болезнь.

Вспомним слова нашего великого святого преподобного Серафима Саровского: «Стяжите Духа Святого, и вокруг вас тысячи спасутся». Понимаете, в первую очередь надо думать не о здравии телесном, а о стяжании Духа Святого. В этом залог того, что мы с Богом. А с Богом оздоравливаемся не только мы сами, но и окружающие нас люди, и даже природа.

«ПР+»: А если конкретно я буду вести праведную жизнь, соблюдать все Божии заповеди, гарантирует ли это меня от болезней и страданий?

о.А.Б.: Нет, не гарантирует. Мы все в этой жизни связаны. Очень часто грех одного человека приводит к страданиям, болезни и даже смерти других людей. Кто-то съел на улице банан и бросил корку на тротуар. Вы поскользнулись на этой корке, упали и получили тяжелейшую черепно-мозговую травму. Да, вы вели праведную жизнь, это хорошо, это вам во спасение, но это вовсе не гарантирует, что вы не будете болеть и страдать. Ведь рядом с вами находятся тысячи и тысячи тех, кто живет неправедно. Об этом нужно постоянно помнить.

«ПР+»: Коль скоро мы заговорили о грехах, какой грех считается самым тяжелым?

о.А.Б.: Гордость. Именно из-за гордыни впал в грех светлейший из ангелов – Люцифер и стал дьяволом. Вот что писал о гордости Святой Иоанн Кассиан Римлянин, живший в IV веке:

«Кем обладает страсть гордости, тот не только не считает достойным соблюдать какое-либо правило подчинения или послушания, но и самое учение о совершенстве не допускает до своих ушей, в сердце его растет такое отвращение к духовному слову, что, если бы и случилось такое собеседование, взор его не может стоять на одном месте, но насупивший взгляд обращается туда и сюда, глаза обыкновенно устремляются в другую сторону,.. так что, пока продолжается духовная беседа, он думает, что все говорится в укор ему». Послушайте, как он описывает проявления гордости: «Сперва бывает в разговоре крикливость, в молчании – досада, в веселии – громкий разливающийся смех, в печальном случае – неразумная скорбь, в ответе – строптивость, в речи – легкомыслие, слова выражаются без всякого участия сердца, безрассудно. Она не имеет терпения, чужда в любви, дерзко наносит оскорбления, а терпеть их не может. Она не склонна к повиновению, если что не совпадает с ее желанием и волей. К принятию увещания она непреклонна; к отречению от своей воли – слаба, для подчинения другим – весьма упорна, всегда пытается настоять на своем мнении, а уступить другому никак не хочет; и таким образом, сделавшись

неспособной принимать спасительный совет, во всем доверяет больше своему мнению, чем суждению старцев или духовных отцов».

А вот что сказал о гордости преподобный Нил Синайский (XV век): «Гордость есть опухоль души, наполненная испорченной кровью, если созреет, прорвется и причинит большую неприятность».

«ПР+»:Как же с этим грехом бороться?

о.А.Б.:... Через покаяние и смирение. Благодаря покаянию человек освобождается от тех грехов, в которых покаялся. И если он больше не будет совершать поступков, в которых покаялся, и начнет жить по заповедям, постепенно станут происходить благостные изменения сначала его души, а затем и тела.

В здоровом теле – здоровый дух?

«ПР+»:Отец Анатолий, давайте теперь поговорим о здоровом образе жизни. Согласны ли вы с утверждением, что в здоровом теле – здоровый дух?

о.А.Б.: Нет, совершенно не согласен. Можно иметь здоровое тело, а дух, даже не дух – душонку, совсем маленькую. И, наоборот, в больном, немощном теле может быть огромный дух. Вспомните святую Матрону: слепая, а какой дух у нее был огромный.

Вообще тема здорового образа жизни для меня очень и очень актуальна. Но надо прежде всего выяснить, а что такое здоровый образ жизни? Все говорят: «Не пей, не кури, и что? Помрешь здоровеньким?» Какое здесь ключевое слово? «Помрешь». Понимаете, ведь все равно помрешь. С моей точки зрения, главное в здоровом образе жизни – соблюдение Закона Божия. Если нет этой главной составляющей, все остальное теряет смысл.

«ПР+»:А кроме духовной составляющей? Вы лично что-то делаете в плане укрепления здоровья?

о.А.Б.: Я не увлекаюсь спиртным, не курю, в семейной жизни все нормально. Я был женат, у меня двое детей, четверо внуков, так что со здоровым образом жизни у меня все нормально.

Лучше простить

«ПР+»:Готовясь к интервью, я отобрал несколько читательских писем с вопросами, на которые, кроме священника, вряд ли кто-либо сможет ответить. Начну с письма Е.А. Колчиной из Амурской области: «Одним из самых страшных грехов в христианстве, наряду с убийством, воровством, прелюбодеянием, считается чревоугодие. Почему? – задает вопрос Елизавета Андреевна. – Что плохого, если человек любит вкусно покушать? У нас ведь и так не очень много радостей в жизни.»

о.А.Б.: Видите ли, в чем тут дело: чревоугодие, или, иначе, многоедение, приводит к развитию огромного количества заболеваний, в частности, к ожирению, болезням сердца, сосудов, мозга. Чрезвычайно опасный итог чревоугодия – опухоли кишечника, в первую очередь толстого. Свыше 90% заболеваний пищеварительной системы – результат переедания. Чревоугодие приводит к язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, холециститам, панкреатиту, энтериту, колитам, гепатитам, раку печени. Вот почему это один из главных грехов, который ведет к нездоровью.

Приведу слова святого Исидора Пелусиота: «Пренебрегай лакомыми снедями, потому что в скором времени они обращаются в ничто, а во время вкушения имеют великую цену. Употребление их сверх потребностей теперь порой дает болезни, а в будущем подвергает ответственности на Суде».

Еда может превратиться в сильнейшую страсть, поскольку, как и блуд, приносит человеку удовольствие. К слову, многие страсти начинают развиваться у человека в раннем возрасте: это и страсть к чревоугодию (обжорство), страсть к сластолюбию (особо вкусные лакомства), гортанобесие (медленное услаждение еще в полости рта вкусом лакомств).

Хочу обратиться к родителям, бабушкам, дедушкам: ваша любовь к ребенку очень часто выливается в то, что вы начинаете

пичкать его конфетами, мороженым, кока-колой, подкладываете ему лучшие кусочки деликатесов... А что в результате? У ребенка начинают гнить только что вылезшие молочные зубы, его мучают запоры, чреватые интоксикацией организма, в первую очередь мозга. Неудивительно, что многие выпускники выходят из школы не только с аттестатом, но и с диабетом, ожирением, атеросклерозом кровеносных сосудов, гипертонией и множеством других болезней.

Получается, что мы сами инвалидизируем своих детей.

«ПР+»:Приведу выдержку из письма Алексея М. из Екатеринбурга: «Мне 55 лет, жене – 45. Я безумно люблю свою жену, у нас есть 13-летний сын, но недавно меня как обухом по голове ударило, я узнал, что моя жена мне изменяет. Что же теперь делать? Разводиться?»

о.А.Б.: Христианство выступает категорически против разводов, но... В вашей ситуации, Алексей, когда имеет место супружеская неверность, православная церковь развод разрешает. Да, вы имеете право развестись, но мое мнение – лучше простить.

«ПР+»: А что, можно такое предательство простить?

о.А.Б.: Это зависит от человека. От степени его любви, от того, какие отношения были в семье до измены. Еще раз повторяю, лучше бы простить, но, если совсем невмоготу – имеете право развестись.

«ПР+»: Крик души от Ирины С. из Сыктывкара. Вот что она пишет: «Мой муж – алкоголик. Никакие увещевания, что у нас двое маленьких детей, что их надо поднимать и какой пример он им подает, на него не действуют. Что же мне делать?»

о.А.Б.: Прежде всего не надо ругаться, не надо искусственно осложнять отношения. Относитесь к пьющему с любовью и уважением и молитесь. Только любовь, добрые отношения и молитва – больше ничего не поможет.

«ПР+»: И что, в самом деле помогает?

о.А.Б.: Однажды ко мне одномоментно пришли 18 женщин, у которых сыновья были наркоманы и алкоголики. И я им сказал:

молитесь. А еще лучше молитесь по соглашению. Есть такая молитва по соглашению, когда группа людей в одно и то же время молится за своих близких. И, хотите – верьте, хотите – нет, в течение месяца все 18 детей перестали наркоманить и алкоголить. Все!

Живите в духе и истине

«ПР+»:Отец Анатолий, что бы вы могли пожелать нашим читателям: мамам, папам, бабушкам, дедушкам?

о.А.Б.: К величайшему сожалению, в большинстве семей сегодня не уделяют должного внимания духовному развитию ребенка. Воспитание отдано на откуп телевидению и улице, и лишь в последнюю очередь этим занимается семья. В результате средний возраст, когда дети начинают курить, – 11 лет. В 12 они уже пробуют алкоголь. Затем – секс. Девочки вступают в сексуальные связи в 11-13 лет, мальчики – в 14-15. Нравственная деградация приводит к тому, что дети не хотят ни учиться, ни работать. Хотят только получать удовольствия. Это тупиковый путь. Путь в никуда. Ежегодно от болезней, связанных со злоупотреблением алкоголем, в России погибает до полумиллиона человек, а от болезней, связанных с курением, до 300 тысяч человек.

Беседуя с подростками, молодыми людьми, я всегда интересуюсь: кто из них с детства воспитывался в религиозном духе? Ни один. Спрашиваю: кто такой Бог? Никто не может ответить. А может быть, кто-то знает значение слова «целомудрие»? Ни один даже не слышал такого слова. Зато все прекрасно знают, что такое секс.

Я не устаю твердить о том, что необходимо развивать духовность молодежи, воспитывать детей в православном духе. А не так, что крестили, а потом забыли дорогу в Храм. Надо постоянно жить в духе и истине, ибо Бог и есть дух и истина. Тогда все будет хорошо.

Беседовал Владимир КИРИЛЛОВ.
Фото автора.

СВЕКРОВЬ И НЕВЕСТКА. ВОЗМОЖНА ЛИ ДРУЖБА?

Мамы мальчиков. Конфликт разума и чувств

Каждая женщина, у которой подрастает сын, задумывается о том, что когда-нибудь он женится. Обычно мать хочет, чтобы сын женился. Разумная женщина понимает, что это необходимый этап жизни взрослого человека: сыну рано или поздно понадобится своя семья, счастье с любимой женщиной, дети. И она желает ему этого. Но если говорить не о разуме, а о чувствах, то она воспринимает женитьбу сына как большую потерю, понимает, что будет ощущать себя отвергнутой и одинокой. Появится женщина-соперница, которой сын будет уделять все свое внимание. Естественно, в душе матери образуется внутренний протест, хотя она и пытается силой разума его подавить. Какой будет эта потенциальная соперница? Сложатся ли у них хорошие отношения?

Выбор сына

Самое главное, что может сделать мать, чтобы предотвратить конфронтацию с будущей невесткой, это научить мальчика правильно выбирать девочку. И делать это надо не тогда, когда откроется дверь и на пороге будет стоять сын со своей невестой, а намного раньше, пока мальчик еще маленький. Мальчики присматриваются к девочкам еще в школе. Они уже тогда дают оценку поведению девочек, вырабатывают свою позицию относительно женского пола: что им в девочках нравится, а что – нет.

Ошибку делают те матери, которые пытаются оградить своих сыновей от девочек в школьные годы и внушают им, что девчонки все плохие и не достойны ее дорогого сыночка.

Чем больше мама изолирует мальчика от ровесниц в подростковом возрасте, тем скорее он сделает неправильный выбор, когда вырастет. Ему нужны знания о девочках, и мама должна объяснять ему, какие черты характера у девочек хорошие, а какие – нет, и почему. Пока сын еще ни в кого не влюблен, он готов к словам матери прислушаться. Потом будет поздно. Поэтому, когда мальчику лет 12-13, следует приглашать разных девочек в гости, пусть он говорит с ними, узнает их поближе и составляет свое мнение о них. Относиться к девочкам мать должна с уважением, чтобы и сын научился их уважать. Очень важно помочь сыну преодолеть подростковую стеснительность. Стеснительность, оставшаяся у юноши с подросткового возраста, создает серьезное препятствие для правильного выбора спутницы жизни. В таких случаях обычно выбирает не он, а выбирают его.

Жажда власти

Каждая будущая свекровь думает, что если уж женитьба сына неизбежна, то лучше ей самой выбрать для него жену по своему вкусу. И некоторые женщины пытаются это делать. Однако вкусы мамы и сына редко совпадают, и уговоры в таком деле не помогают. Поэтому маме остается только надеяться на судьбу, чтобы избранница сына пришлась ей по душе.

И вот появилась она — чужая девушка с другим воспитанием, с другими взглядами на жизнь, конечно, не такая, какой будущая свекровь ее себе представляла. И внешность девушки ей не нравится, и манеры, а главное – то сильное влияние, которое она оказывает на сына. Сын очарован ею, и девушка уже начинает командовать. У будущей свекрови сжимается сердце, и одолевает чувство безнадежной тоски. Она уже понимает, что проиграет в битве за сына, потому что будущее всегда побеждает прошлое. Невестка – это будущее, это любовь мужчины к женщине, это продолжение рода, а мать в данном случае – это прошлое. Так что же делать? Нельзя ли обойтись

без битвы и сразу наладить мир с новой родственницей? Как свекрови избежать взаимной неприязни с невесткой?

Работа над ошибками

Во время свадьбы мама жениха часто произносит такую речь: «Раньше у меня был только сын, а теперь у меня есть дочь!». Конечно, для торжественной речи это подойдет, но в жизни такое отношение к невестке – это серьезная ошибка. Она не дочь и не хочет ею быть. У девушки, выходящей замуж, совершенно другие цели.

Выходя замуж, она как раз хочет перестать быть дочерью и стать женой, а именно взрослым, самостоятельным человеком, который даст начало новой семье, по-своему устроит быт, создаст с мужем свой семейный уклад и традиции, не советуясь со взрослыми.

Именно самостоятельность и независимость, реализация своих планов — вот что привлекает девушку, выходящую замуж. И меньше всего в этот момент ей хочется стать чьей-то дочерью. Свекровь должна с этим считаться.

Свекрови часто переживают, как кормят их сына в новом доме. Одна свекровь завела ключ от квартиры сына и, пока никого не было дома, приходила и подкладывала в холодильник кастрюли с его любимыми блюдами. Также она подметала, вытирала пыль, мыла посуду. И она искренне не понимала, почему за подобные вмешательства в их жизнь ее возненавидела невестка. «Я же о них забочусь! – жаловалась пожилая женщина. – Я о них беспокоюсь и хочу помочь!» Но невестка это воспринимала как бесцеремонное вторжение в их частную жизнь, намек на ее неспособность вести хозяйство и была возмущена. «Его мать всячески показывает, что она лучше заботится о своем сыне, чем я!» – говорила она.

К сожалению, многие свекрови до сих пор воспринимают невестку как служанку для своего сына-барина. Но это не так. Невестка – любимая женщина сына, которую он готов носить на руках, исполнять ее желания. И ему такая женщина нравится больше, чем служанка, подающая тапочки. Свои обязанности по дому муж и жена должны распределять сами, и никто не имеет права им указывать.

Общение на равных

Общаться с невесткой надо обязательно, но только на равных.

Невестка имеет тот же социальный статус, что и свекровь (жена и мать). И неважно, что кто-то старше, а кто-то младше. Обе женщины взрослые, обе имеют свои представления о том, какая должна быть семья.

Не надо думать, что молодая женщина нуждается в советах, если она советов не просит. Это отдельный человек, другой, интересный, и нужно просто чаще говорить с этой женщиной, делиться мыслями и чувствами. Не командовать! Не поучать! Разговаривать, находить общие темы, будь то искусство, книги, телепередачи, интернет-сайты. Тогда и доверие будет.

Не надо говорить: «Эта женщина вошла в нашу семью». Она не вошла в семью. Она создала свою собственную семью.

Помогать ей можно, но только если она согласна. Помощь предлагать не возбраняется, особенно когда речь идет о детях. Можно сказать: «Если хотите, сходите с мужем погулять или в театр, а я посижу с детьми». Такое предложение молодые воспримут с благодарностью.

Умение понимать и принимать другую женщину, а не претендовать на власть над ней – очень ценное свойство, которое принесет свекрови счастье.

Юлия ДЖУММ,
психолог.

«Предупреждение Плюс»: На вопросы читателей отвечает юрист Евгения РАХТЕЕНКО.

Льготы не суммируются

«Являюсь ветераном труда и почетным донором России. Должны ли суммироваться причитающиеся мне льготы?» – спрашивает Семен Львович Анисимов из Таганрога.

Согласно действующему законодательству, если гражданин одновременно относится к нескольким категориям льготников, льготы не могут суммироваться. Но в этом случае человек вправе выбрать наиболее выгодный для себя вариант.

Чем больше баллов, тем выше пенсия

«Через полгода выхожу на пенсию, – пишет Любовь Сергеевна Зыбина из Ставропольского края. – Слышала, что для определения размера трудовой пенсии по старости, для исчисления пенсии в максимальном размере принимается в расчет заработок за любые два года, когда он был наиболее высок. Так ли это на самом деле и какие документы надо предоставить?».

Нормативные положения гласят, что заявитель может обратиться за назначением трудовой пенсии одним из трех способов:

- посетить территориальный офис Пенсионного фонда по месту своего жительства;
- воспользоваться услугами центров предоставления государственных и муниципальных услуг (МФЦ);
- зарегистрироваться в ЕСИА и войти в личный кабинет на Едином портале государственных и муниципальных услуг, найдя соответствующее ведомство и передав заявление и сопутствующие документы в режиме онлайн.

Чтобы произвести оформление трудовой пенсии, потребуется предоставить в отдел ПФР или МФЦ следующие документы:

- заявление по установленной форме;
- общегражданский паспорт;

- СНИЛС;
- трудовая книжка;
- справка о доходах за последние 5 лет;
- иная документация, предоставляемая по требованию сотрудника Пенсионного фонда.

В страховой стаж входит только время, в которое работник был официально трудоустроен и его работодатель осуществлял отчисления в Пенсионный фонд.

В основу расчета страховой пенсии после проведения пенсионной реформы легли пенсионные баллы. Количество данных баллов имеет максимальное ограничение, в 2017 году оно равно 8,26 балла. Каждый год эта цифра будет расти, как и стоимость одного балла. В этом году стоимость одного балла составляет 78,58 рублей. Так как отчисления в Пенсионный фонд работодатели производят в процентном отношении к зарплате, понятно, что чем выше зарплата, тем больше накопится баллов и соответственно выше будет размер пенсии.

Заплатят вдвойне

Следующий вопрос от Ивана П. из Тюмени. «Хотелось бы узнать, какая работа считается сверхурочной и как она должна оплачиваться?».

Согласно нормам Трудового кодекса РФ, работодатель обязан подписать с вами Трудовой договор, в котором будут прописаны условия работы, в том числе ваш оклад и рабочее время.

Сверхурочная работа – это любой вид трудовой деятельности, выходящий за рамки определенных государством временных нормативов труда: длительности рабочего дня или количества рабочих часов в неделю. Любой труд сверх нормы времени проводится с согласия работника, соответственно, он вправе отказаться от сверхурочной работы. В случае согласия работника эта работа подлежит оплате в повышенном порядке.

В соответствии со статьей 152 Трудового кодекса РФ сверхурочная работа оплачивается за первые два часа работы не менее

чем в полуторном размере, за последующие часы – не менее чем в двойном размере. Конкретные размеры оплаты за сверхурочную работу могут определяться коллективным договором, локальным нормативным актом или трудовым договором. По желанию работника сверхурочная работа вместо повышенной оплаты может компенсироваться предоставлением дополнительного времени отдыха, но не менее времени, отработанного сверхурочно.

Ветеранам положено

«Раньше, когда мы жили в Советском Союзе, ветераны труда имели право на бесплатное санаторно-курортное лечение, – пишет А.Г.Суворова из Ижевска. – А сейчас? Положены ли вообще хоть кому-нибудь бесплатные путевки или это осталось в далеком прошлом?».

Неработающим ветеранам труда при наличии медицинских показаний и сейчас предоставляются бесплатные санаторно-курортные путевки. Плюс возмещаются расходы на проезд железнодорожным транспортом дальнего следования к месту лечения и обратно.

Чтобы воспользоваться этими льготами, необходимо получить справку в поликлинике по месту жительства о том, что вы нуждаетесь в санаторно-курортном лечении.

Для оформления санаторно-курортной путевки необходимо предоставить следующие документы:

-медицинская справка;
– удостоверение ветерана труда;
– копия трудовой книжки;
– паспорт;
– заявление о постановке на учет для предоставления санаторно-курортной путевки;
– заявление о предоставлении санаторно-курортной путевки;
– санаторно-курортная карта.

Информацию о предоставлении путевок льготным категориям граждан в соответствии с законом можно получить в региональных отделениях Фонда социального страхования Российской Федерации.

Подарки при разводе разделу не подлежат

Вопрос от С.Ю. Тончева из Магнитогорска: «Если я подарю свою приватизированную квартиру дочери, будет ли ее муж, с которым она живет день – хорошо, а другой – чуть не до драки доходит, иметь право на часть этой квартиры, если они все-таки разведутся?».

Согласно статье 36 Семейного кодекса РФ, имущество, которое было получено в дар одним из супругов в период брака, является его собственностью.

Подарки могут быть преподнесены как родственниками (родителями, детьми), посторонними людьми (коллегами, друзьями), так и супругами – друг другу. Все они остаются в собственности того, кем были приняты в дар. Соответственно, если вами будет принято решение подарить свою квартиру дочери, в случае расторжения брака квартира не будет участвовать в разделе имущества.

Заболевшего сотрудника уволить нельзя

«Внук часто болеет и достаточно много времени проводит на больничном. Могут ли его за это уволить? – спрашивает О.П. Собинова из Санкт-Петербурга. – Внук работает в бюджетной организации».

Трудовым кодексом определены гарантии и компенсации работника. Согласно статье 81 Трудового кодекса, уволить сотрудника, который находится на больничном, нельзя. Не допускается увольнение работника по инициативе работодателя в период его временной нетрудоспособности и в период пребывания в отпуске. Исключение может быть сделано только в том случае, если организация-работодатель ликвидируется, например, индивидуальный предприниматель прекращает свою деятельность.

Оформлять страховку не обязательно

«При покупке телефона в магазине продавец сказал, что надо оформить страховку для того, чтобы увеличить гарантийный срок. Так ли это?» – спрашивает Светлана Иванова из Белгородской области.

Согласно Закону о защите прав потребителей, а также Гражданскому кодексу РФ, продавец обязан передать покупателю товар надлежащего качества, соответствующий техническим характеристикам. Согласно пункту 6 статьи 5 Закона о защите прав потребителей, изготовитель вправе устанавливать на товар гарантийный срок – период, в течение которого в случае обнаружения в товаре недостатка изготовитель, продавец, уполномоченная организация или уполномоченный индивидуальный предприниматель, импортер обязаны удовлетворить требования потребителя. То есть на товар уже установлен гарантийный срок, и оформлять страховку на приобретенный товар для увеличения дополнительного гарантийного срока не обязательно.

По полису ОМС лечат бесплатно

И последний на сегодня вопрос от Светланы Николаевны Ниловой: «Я прописана в Москве, но проживаю в Московской области. Обратилась в местную поликлинику за медицинской помощью, но мне сказали, что все медицинские услуги я должна оплачивать, так как прописана в другом регионе. Неужели действительно есть такой закон?»

Такого закона, уважаемая Светлана Николаевна, нет. Если у вас есть полис ОМС, вы вправе получать бесплатную медицинскую помощь на всей территории Российской Федерации. Если вам отказывают в предоставлении медицинской помощи, позвоните по телефону, указанному в вашем полисе ОМС, либо на горячую линию Министерства здравоохранения. По полису ОМС вы имеете право бесплатно лечиться как амбулаторно, так и в стационаре любого медицинского учреждения, включенного в систему обязательного медицинского страхования.

Кроме того, любой россиянин имеет право на экстренную неотложную помощь, госпитализацию и восстановительный период с полным обеспечением медикаментами, которые не относятся к категории дорогостоящих.

Хронические боли провоцируют развитие деменции

Так считают калифорнийские исследователи. По их мнению, у людей с хроническими болями существенно снижается внимание и память, что является прямой предрасположенностью к развитию *деменции*, то есть *слабоумия*. Особенно опасными считаются длительные по характеру и острые боли, нарушающие процесс консолидации памяти.

Ученые проанализировали медицинские показатели и истории болезни свыше ста тысяч человек и установили, что во всех случаях процесс ухудшения памяти происходил на 9,2% быстрее, чем у людей, которые не имели в клинической картине хронического болевого синдрома.

Специалисты предположили, что основной причиной является активное употребление обезболивающих препаратов. Да, в ряде случаев сложно отказаться от их приема, но можно попробовать уменьшить дозировку и количество принимаемых препаратов, если соблюдать меры профилактики и вести здоровый образ жизни.

Мечтаете похудеть? Придется померзнуть

Довольно необычный метод обретения стройной фигуры предложили австрийские ученые. Для того чтобы сбросить лишние килограммы, достаточно ежедневно на протяжении пятнадцати минут померзнуть до появления дрожи. Специалисты отмечают, что во время воздействия на организм низких температур активизируется процесс трансформации так называемого «белого» жира в «бурый». Причем «превращение» это сопровождается выделением довольно существенного количества энергии, которая впоследствии расходуется на то, чтобы согреться. Подобная процедура вполне сопоставима с довольно длительной полноценной тренировкой.

Следует отметить, что никаких невероятно низких температурных отметок, для того чтобы вызвать дрожь, не потребуется. Как правило, она возникает уже при пятнадцати градусах выше

нуля по шкале Цельсия. Ученые уверяют, что регулярное пятнадцатиминутное «дрожание» равносильно часовой тренировке в условиях тренажерного зала и помогает совершенно бесплатно избавиться от лишнего жира в кратчайшие сроки.

Мороженое на завтрак

Японские исследователи утверждают, что употребление этой вкусности по утрам не только благотворно сказывается на самочувствии (давно доказано, что мороженое стимулирует выработку серотонина – гормона радости), но также весьма благотворно влияет на работу мозга.

В качестве доказательства специалисты обнародовали результаты эксперимента. Группе добровольцев предлагали вместо привычного завтрака съедать мороженое. Сразу после этого испытуемых тестировали: ученые следили за скоростью реакции участников эксперимента, а также давали оценку их аналитическим способностям. Было отмечено, что мороженое положительно влияет на альфа-волны, которые генерируются в головном мозге человека, отвечают за позитивный настрой и стимулируют выработку гормонов удовольствия. По мнению ученых, эффект достигается за счет холода, заставляющего головной мозг работать более активно.

Рыбья кожа поможет при ожогах

Такое неожиданное открытие сделали бразильские ученые. По их мнению, кожа тилапии насыщена коллагеном первого типа, а сама рыба обладает иммунитетом, сопоставимым с человеческим. Таким образом тилапия может стать отличным бюджетным средством для лечения тяжелых ожогов.

Ранее врачи использовали человеческий биоматериал, дефицит которого испытывают многие лечебные учреждения. Кроме того, подобный метод будет обходиться больницам на 75% дешевле, чем использование дорогого сульфадиазин серебра, которое также используется при сильных ожогах.

По материалам отечественных и зарубежных информационных агентств.

ЕЖИКИ НА ГРЯДКЕ

Мордовники

В последнее время на приусадебных участках стали выращивать мордовник шароголовый и мордовник обыкновенный как декоративные растения. Они красивы и в групповых посадках, и в букетах, в том числе и сухих, зимних. Но не только цветоводы обратили внимание на это растение. Пасечники тоже начали его культивировать для увеличения медосбора. Однако перечень полезных качеств этим не ограничивается. Сегодня мы поговорим о ценнейших лечебных свойствах мордовника.

Научное название рода мордовник – *Echinops* – происходит от греческих слов «echinos» – еж и «opsis»– внешний вид или похожесть. И действительно, шаровидные соцветия растения, особенно в фазу бутонизации, очень напоминают свернувшегося в клубок ежика. Но основная ценность мордовников заключается в их составе, благодаря которому они незаменимы при лечении некоторых недугов.

На территории России растут 12 видов, из которых мордовник шароголовый и обыкновенный встречаются чаще остальных. Плоды этих двух видов в 60-е и 70-е годы прошлого столетия служили источником сырья для получения лекарственного препарата эхинопсин нитрат.

Этот алкалоид (эхинопсин) оказывает сильное возбуждающее действие на центральную нервную систему, приблизительно так же, как и стрихнин. Он повышает рефлекторную возбудимость спинного мозга, тонизирует скелетную мускулатуру, ускоряет репаративные процессы в периферической нервной системе, оказывает общее возбуждающее действие.

В медицинской практике эхинопсин нитрат издавна применяли при поражениях периферической и центральной нервной системы: при *парезах, параличах, плекситах, радикулитах, мышечной атрофии, миопатии, астенических состояниях, гипотонии на фоне хронического лучевого воздействия, атрофии зрительного нерва* и некоторых других недугах. Лечение эхинопсином эффективно и при периферических параличах, в том числе при частичном перерождении мышц и параличе лицевого нерва, но только если заболевание длится не более двух лет.

Клиническое изучение показало, что растение оказывает стимулирующий эффект как на больных с астеническими состояниями, так и на практически здоровых людей при физической и умственной усталости.

В 60-е годы XX столетия советскими врачами было замечено существенное улучшение состояния у больных рассеянным склерозом, получавших эхинопсин. Да и сегодня родственники больных этим недугом констатируют положительный эффект от приема плодов мордовника. Безусловно, эхинопсин не излечивает рассеянный склероз, но тормозит развитие болезни, препятствуя ухудшению состояния, что, согласитесь, немаловажно при таком диагнозе.

Конечно, у такого сильного препарата имеются и противопокавания: гипертония, бронхиальная астма, стенокардия, атеросклероз, острый и хронический нефрит, гепатиты, склонность к судорожным реакциям, беременность, баведова болевнь.

Ботаническое описание и полезные свойства

Мордовник обыкновенный, или русский (*Echinops ritro* L.), – многолетнее травянистое растение с толстым, маловетвистым, похожим на стержень корнем. Ветвистые одиночные или немногочисленные стебли в верхней части могут достигать в высоту 60-110 см. Листья – очередные, до 20 см в длину, глубоко перисто– или дваждыперисторассеченные, сверху темно-зеленые, снизу беловойлочные. Цветки, венчик и пыльники – синие. Соцветия у обоих видов – шаровидные, многоцветковые (около 200 цветков), до 5 см в диаметре, располагаются поодиночке на концах стебля и ветвей. Плоды также схожи – это продолговатые густоопушенные прижатыми вверх волосками семянки длиной до 6-10 мм. В дальнейшем мы будем употреблять для обозна-

чения семянок мордовника слово «семена», хотя это не совсем правильно с ботанической точки зрения, но более понятно простым читателям.

Встречается мордовник преимущественно в степной зоне южных районов европейской части РФ, Кавказа, южных районов Западной и Восточной Сибири, на лугах и щебнистых склонах.

Надземная часть растения благодаря богатому содержанию витаминов, алкалоидов, флавоноидов с успехом применяется в народной медицине при лечении *эпилепсии* и *неврозов*.

В плодах мордовника обыкновенного обнаружены до 2,3% алкалоидов: α– эхинопсин (наибольшее количество), β-эхинопсин и большое количество жирного масла (до 28%).

А теперь познакомимся с другим представителем мордовников.

Мордовник шароголовый (*Echinops sphaerocephalus* L.) –многолетнее травянистое растение. Стебель ребристый, грязновато-бурый из-за многочисленных железистых, буроватых волосков, вырастает до 2 м в высоту. А вверху – волоски прижатые и белые, поэтому кажется, что покрыт паутиной. Листья, кроме самих нижних, сидячие со стеблеобъемлющим основанием, длиной 15-25 см и шириной 5-10 см, сверху зеленые и шероховатые от многочисленных волосков, снизу серовойлочные, по краю колючезубчатые. Отличается мордовник шароголовый от мордовника обыкновенного и окраской цветка: у него венчики белые, а пыльники тычинок темно-голубые, поэтому соцветие кажется светло-голубым.

Мордовник шароголовый

Мордовник шароголовый растет на степных лугах, в кустарниках, по лесным опушкам в центральных и южных районах европейской части России, Кавказа, южных районов Западной и Восточной Сибири.

В народе на Среднем Поволжье и в Белоруссии мордовник шароголовый называли ежовник, в Сибири он известен как синеголовник, трава колючая, чертополох и чертогон.

Надземная часть, то есть цветки, листья и стебли, содержат витамин С, алкалоиды. В плодах обнаружены алкалоиды эхинопсин, эхинорин в бóльших количествах, чем в плодах мордовника обыкновенного, поэтому именно этот вид и выращивали на полях как источник алкалоида эхинопсина. В семенах также имеется жирное масло до 28%.

В народной медицине мордовник шароголовый применяется как *мочегонное* и *потогонное средство,* а также при *заболеваниях кожи*. Отвар корней в русской народной медицине употребляют при *перемежающейся лихорадке*. В Закавказье цветоложе соцветий используют в пищу.

Разведение

Для гарантированного получения лекарственного сырья указанных видов мордовников их можно легко вырастить на приусадебном участке.

Очень любят мордовники пчелы за большое количество нектара с высоким содержанием сахара (65-70%). С 1 гектара посевов пчелы собирают до 1000 кг прозрачного и душистого нектара. Неспроста мордовник называют выдающимся позднелетним медоносом.

Для мордовников наиболее подходят открытые, хорошо прогреваемые участки с плодородными и некислыми почвами. Размножается чаще всего семенами. На одном месте мордовники могут расти около 20 лет.

В южных районах страны сеют мордовник шароголовый ранней весной, в нечерноземной полосе – после прогревания почвы в верхнем слое до температуры +12^{0}С. Сев проводят с междурядьями 60 см, на глубину 3-4 см. Необходимо прово-

дить частые прополки и прореживание. При весеннем посеве в грунт всходы появляются на 12-23-й день. При наличии небольшого количества семян посев можно провести в парнике или тепличке, в этом случае всходы появляются на неделю раньше. Для ускорения появления всходов проводят стратификацию.

Смешивают семена мордовника с песком в соотношении 1:2, смачивают водой, помещают в пакет и отправляют в холодильник, где они будут находиться при температуре от +2 до +5°С в течение 1-1,5 месяца. Регулярно, раз в неделю семена надо проветривать и ворошить. Перед посевом (не более чем за 3-5 дней) семена извлекают, рассыпают тонким слоем, подсушивают до сыпучего состояния и хранят до посева в холодильнике.

К концу 1-го года растение образует розетку листьев диаметром до 28 см. Двулетки и многолетние особи начинают отрастать уже в апреле, а полностью рост в высоту прекращается в период цветения. Начинается оно в июле-начале августа и продолжается в среднем 30 дней у мордовника шароголового и 40-50 дней у мордовника обыкновенного. Длительность этого периода во многом зависит от климатических условий: в жаркую и сухую погоду цветение закончится быстрее. Первые плоды созревают примерно через 1,5 месяца после распускания цветков.

Плодоносить мордовники начинают на 2-й год жизни. Собирают плоды после того, как центральные корзинки приобрели бурый оттенок. Затем их подсушивают и для дальнейшего использования в лечебных целях очищают семянки от колючих оберток. После уборки корзинок оставшиеся стебли срезают на высоте 5-7 см. Мордовники возобновляются самосевом и хорошо зимуют в средней полосе.

При уборке и очистке плодов мордовника следует соблюдать правила безопасности: работать в марлевой повязке, надевать защитные очки, а на руки — перчатки, чтобы предотвратить попадание мелких волосков от семянок на кожу, в глаза, нос и рот.

В противном случае могут появиться неприятные ощущения: зуд, жжение (аналогичное состояние наблюдается у большинства людей при соприкосновении со стекловатой).

Применение

Хочу еще раз обратить внимание, что лечебные алкалоиды содержатся только в плодах-семянках, а в обертке плода и цветках их почти нет, поэтому при покупке с рук растительного сырья это надо учитывать.

И еще один момент: в связи с тем, что α-эхинопсин легкорастворим в спирте и кипящей воде, этим следует воспользоваться для получения эффективных лечебных средств из плодов мордовника. В противном случае (при настаивании плодов в теплой или холодной воде) экстракция α-эхинопсина будет очень слабой и мы не получим эффективного лечебного средства.

Истощение, мышечная атрофия, неврит, парез, паралич, половая слабость.

1 ч. ложку измельченных семянок мордовника залить 300 мл воды, варить 15 минут на слабом огне, настоять 1 час, процедить. Пить по 2 ст. ложки 4 раза в день.

1 ч. ложку измельченных семянок мордовника залить 100 мл водки, настоять 2 недели в темном месте, периодически перемешивая. Пить по 10-20 капель на прием за 15-20 минут до еды 2 раза в день.

Перед употреблением препаратов из мордовника обязательно проконсультируйтесь с врачом!

Андрей ЦИЦИЛИН, заведующий Ботаническим садом Всероссийского научно-исследовательского института лекарственных и ароматических растений, кандидат биологических наук.
Фото Павла Ефремова.

АНЕКДОТЫ ИЗ ПРОШЛОГО

Я давно собираю анекдоты. Решила послать в любимую редакцию небольшую подборку из своей коллекции. Анекдоты хоть и, как говорится, бородатые, но многие из них не потеряли актуальности и сейчас. Может быть, кто-то, кому в данную минуту тоскливо, прочитает, и его настроение хоть капельку улучшится.

Скорость звука порой бывает очень низкой: зачастую то, что вы говорите своим детям в подростковом возрасте, доходит до них, лишь когда им исполняется 40.

***

Хоронят мужчину. Прохожий спрашивает:
– От чего он умер?
– Читай на венках, там все написано, – говорят ему.
Тот читает: «От любящей жены», «От тещи», «От детей», «От профкома»...

***

Самая страшная примета: если черный кот разобьет зеркало пустым ведром.

***

– Дедушка, а правда, что на зло надо отвечать добром?
– Да, внучек, правда.
– Тогда дай мне денег на мороженое. Я разбил твои очки.

***

Врач:
– Вот что, голубчик, не будете пить – продлите себе жизнь.
Пациент:
– Сущая правда, доктор! Всего неделю не пил, так она мне годом показалась.

***

Муж застал жену с любовником и кричит:
– Не будь я членом партии, я бы тебя выбросил из окна!
Любовник в ответ:
– Не будь я членом партии, я сам бы тебя выбросил из окна!
Жена поднимает глаза к небу:
– Слава КПСС! Слава КПСС!

***

Мама – сыну:
– Ну почему ты себя так плохо ведешь? Ведь каждая твоя выходка – это еще один седой волос у меня на голове.
Сын, глядя на совершенно седую бабушку:
– Видать, мама, ты в детстве была та еще штучка!

***

Спят дома в своей постели муж с женой. Обоим снятся тревожные сны. Вдруг жена во сне вскрикивает:
– Муж!
Муж вскакивает и прыгает в окно.

***

– Мам! Я сейчас видел такую огромную машину, как дом!
– Вася, нехорошо преувеличивать! Я тебе об этом сто миллионов раз говорила.

***

– Папочка, а почему ты вегетарианец? – спрашивает дочь.
– Из любви к животным.
– А зачем же ты тогда съедаешь их корм?

***

Молодая женщина с плачем прибежала к матери.
– Что случилось? – спрашивает та.
– Меня муж побил.
– Так он же вчера уехал в командировку!
– Я тоже так думала.

***

Ночью стук в квартиру еврея.
– Что надо?
– Откройте, КГБ! Нам сообщили, что у вас есть 100 кг золота!
– Ну 100 не 100, а 98 будет!
– Немедленно предъявите!
– Сара, золотце, вставай, за тобой пришли.

**Адрес: Остапенко Галине Владимировне,
601144 Владимирская обл., г. Петушки,
ул. Строителей, д. 4, кв. 66.**

КАТАЛОГ ЖУРНАЛА «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС» за 1-е полугодие 2017 года

Авитаминоз 6/93-97
Аденома простаты 5/32
Акне возрастное 1/51-57
Актиномикоз 4/45-52
Аллергия:
– на пыльцу 5/5-9
– холодовая 1/112-114
Анемия: 4/68-71
– железодефицитная 4/72-76
Артрит 3/16-19
Артроз:
– плечевого сустава 6/83
– различных суставов 3/14-16
Аспергиллез 4/45-52
Атеросклероз 6/84
Афилия 4/127

Бессонница 5/32
Болезни:
– глаз 6/17-21
– зубов 5/31
– Паркинсона 1/101-104
– плода гемолитическая 2/106-109
– сердечно-сосудистые 5/41-46
– суставов 6/78
Боль:
– в груди (левая часть) 5/74
– в коленных суставах 6/77-78
Бородавки 6/76

Бронхит:
– острый 3/73-79
– профилактика 3/79
– различного характера 5/73-74

Варикоз 2/13-18
Витилиго 4/92-93

Гастрит 5/47-52
Гепатит С 4/68-71
Гиперактивный мочевой пузырь 2/90-93
Гипертензия 5/69-70
Гипертония 1/30-36; 2/13-18,19-25; 3/67-72; 5/69-70
Гипотония (пониженное давление) 2/6-12
Глаукома 6/10-16
Глисты 4/127
Глоссалгия 4/77-79
Грипп: 1/87-91
– кишечный 4/13-17

Демодекоз 1/51-57, 73-77
Диабет:
– сахарный 3/28-35
Диспепсия 4/126-127
Дисхромия кожи 4/85-92

Желчнокаменная болезнь 2/13-18; 3/36-43

Зоб нетоксический 5/72

ИБС 2/13-18
Инсульт (профилактика) 6/84
Инфекции кишечные (астровирусы,норовирусы, торовирусы) 1/46-50

Кандидоз:
– легких 6/27-31
– различного характера 4/39-44, 45-52
Кашель у детей 4/97-100
Кератома 6/37
Киста:
– на почках 6/83-84
– яичников 6/38-45
Кистоз молочной железы 4/60-62,67
Климакс 1/17-23
Колика почечная 2/20-25
Корь 3/49-55

Лейкопения 4/68-71
Лейкоплакия полости рта 1/78-86
Липома 5/69
Лишай стригущий 6/5-9

Метеочувствительность 6/46-52
Миалгия (болезнь Рота-Бернгарда) 6/32-34
Миопия 6/22-26
Мочекаменная болезнь: 2/19-25
– с оксалатными солями 2/25
– с уретратными солями 2/24-25
– с фосфатными солями 2/25

Нарушение пищеварения 4/126-127
Недостаточность почечная хроническая 2/19-25
Нормализация сна 4/10-12

Обжорство 2/13-18
Одышка 5/72-73
Ожирение 1/68-72; 3/6-13
Ожоги 6/105
Описторхоз 2/33-40
ОРВИ 5/121-124; 6/107
ОРЗ 5/121-124

Оспа ветряная 5/100-105
Остеоартроз 4/56-57
Остеопения 4/55-56
Остеохондроз 4/27-33
Отит (профилактика) 1/12-13
Отрыжка 5/71-72
Очищение:
– крови 6/84
– организма 4/6-10

Панкреатит 2/13-18; 4/68-71
Пиелонефрит:
– острый 1/37-45
– хронический 2/19-25
Повышенная свертываемость крови 1/92-96
Полиартрит:
– обменный 4/80-82
– аллергический 4/80-81, 83-84
Поллиноз 5/5-9
Полипы:
– желудка 6/84
– печени 6/84
– поджелудочной железы 6/84
– эндометрия цервикального канала 4/34-38
Порезы 4/127; 6/104-105
Простуда 1/87-91; 6/107
Похудение 4/12
Радикулит 6/76-77
Рак молочной железы 3/44-48
Раны различного характера 4/127
Ринит аллергический сезонный 5/6
Розацеа 1/51-57
Синдром:
– болевой поясничный 2/26-32
– метаболический 3/56-62

– поликистозных яичников 1/58-62,67; 2/57-62
– Титце 2/41-46
Слабость 2/13-18,23
Снижение креатинина 2/23-24
Ссадины 6/104-105
Стенокардия: 1/24-29; 5/10-19,20-23,24-30
– профилактика 5/18-19
– рацион питания 5/58-62
Страх старения 2/77-79

Тахикардия 4/53-55
Тревога 2/13-18
Тугоухость 1/11-16

Укрепление:
– иммунитета 3/20-27; 6/82-83,84
– нервов 6/83
– сердечной мышцы 6/84
Укусы насекомых 6/106-107
Улучшение работы селезенки 6/84
Уплотнение на груди 5/70-71
Усталость хроническая 6/82

Холецистит 2/13-18
Храп 2/119-121

Цистит 2/19-25; 5/71

Шум в ушах 1/11-16

Язвы:
– желудка 3/83-86
– трофические 3/112-116

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ:

Багульник 1/115-119
Дягиль лекарственный 2/122-128
Любисток лекарственный 3/122-128
Пиретрум бальзамический 4/124-128
Боярка колючая 5/114-120
Будра плющевидная (собачья мята) 6/120-124

ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ А.Н. АЛЕФИРОВ:

ГРИБ-БАНДИТ
(кандидоз, аспергиллез, актиномикоз) 4/45-52

ПОНИЖАЕМ УРОВНИ
(травы при стенокардии) 5/20-23

ДОКТОР Д.В.НАУМОВ:

ПИТАНИЕ ВНЕ РЕЛИГИИ 1/6-10
ОВОЩНАЯ ВАКХАНАЛИЯ
(анемия, лейкопения, гепатит С, панкреатит) 4/68-71

ВРАЧ-ФИТОТЕРАПЕВТ А.В.ПЕЧЕНЕВСКИЙ:

«ДРУГИЕ» ПУТИ РАЗРЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ
(мочекаменная болезнь, пиелонефрит хронический, цистит, гипертония) 2/19-25

ПОД КРЫЛОМ ФИТОТЕРАПИИ
(синдром поликистозного яичника) 2/67-69

ПОПАСТЬ В ТОЧКУ
(методика су-джок) 6/35-37

КОММЕНТАРИИ:

Тахикардия, остеопения, остеоартроз 4/57-59

ВРАЧ-ОНКОЛОГ, ФИТОТЕРАПЕВТ С.И.ЦВЕТКОВ:

КАК ПОБЕДИТЬ «ПЛОХОЙ» ХОЛЕСТЕРИН
(рацион при стенокардии) 5/58-62

ГЛАВНЫЙ ВРАЧ КЛИНИКИ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ «НАРАН» С.Г. ЧОЙЖИНИМАЕВА:

ОТ ПЕЧЕНИ ДО СЕРДЦА – ОДИН ШАГ
(тревога, обжорство, слабость, желчнокаменная болезнь, гипертония, ИБС, холецистит, панкреатит, варикоз) 2/13-18

ЭТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ:

ПЛЮС НА МИНУС
(резус-конфликт)
(врач-гинеколог С.Г.Бахчинян) 2/104-109

УМНЫЕ ЧУВСТВА
(формирование социально-эмоционального интеллекта)
(педагог-психолог 1-й кат. Н.Л. Богачкова) 2/110-118

НАПРАВИТЬ АКТИВНОСТЬ В НУЖНОЕ РУСЛО
(синдром дефицита внимания с гиперактивностью)
(педагог-психолог 1-й кат. Н.Л. Богачкова) 3/98-108

ИГРЫ ДЛЯ ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ
(педагог-психолог 1-й кат. Н.Л. Богачкова) 4/110-115

ГЕНИЯМИ НЕ РОЖДАЮТСЯ
(кинезиотерапия для детей)
(педагог-психолог 1-й кат. Н.Л. Богачкова) 6/53-60

ВОТ ТАК ФРУКТ!
(полезные свойства фиников, кураги, бананов)
(кмн Т.И. Боркунова) 2/47-49

12 ШАГОВ НАВСТРЕЧУ ВЕСНЕ
(диета для здоровья и красоты)
(кмн И.А. Гуща) 2/50-56

ВСЕ ТЕЧЕТ
(густая и вязкая кровь)
(кмн И.А. Гуща) 4/18-26

ВЕСЕННИЕ ПРИМЕТЫ
(мартовский календарь)
(кбн Т.Н. Загуменникова) 3/117-121

ДАЙТЕ МНЕ ТОЧКУ БОЛИ...
(меридиан мочевого пузыря)
(мастер шиацу Т.В. Корнаков) 1/97-100

ПОЧКИ В ПЯТКАХ (МЕРИДИАН ПОЧЕК)
(мастер шиацу Т.В. Корнаков) 2/87-89

НЕОБЫЧНЫЙ СПОСОБ БОРЬБЫ С МИГРЕНЬЮ
(меридиан желчного пузыря)
(мастер шиацу Т.В.Корнаков) 3/80-82

«КНОПКИ» ЭМОЦИЙ
(меридиан печени)
(мастер шиацу Т.В. Корнаков) 4/94-96

МАЛО РОДИТЬ, ДА ВЕЛИКО ВСКОРМИТЬ
(о пользе грудного молока)
(кмн С.В. Николаева) *2/94-103*

ЛОЖЕЧКУ ЗА МАМУ, ЛОЖЕЧКУ ЗА ПАПУ...
(прикорм детей первого года жизни)
(кмн С.В. Николаева) 3/87-97

ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ (РАЦИОН ДЕТЕЙ ДО 3 ЛЕТ)
(кмн С.В. Николаева) 4/101-109

ЭХИНАЦЕЯ И ДРУГИЕ
(растительные иммуномодуляторы)
(кбн Т.Н. Никольская) 2/80-86

РАДОСТЬ НОВИЗНЫ
(фитокосметика)
(кбн Т.Н. Никольская) 5/79-86

Дорогие читатели!
Если вы хотите, чтобы ваша заметка была опубликована в журнале, заполните купон на стр. 126 и вложите в конверт вместе с письмом.
101000 г. Москва, а/я 216,
журнал «Предупреждение Плюс».

Каталог за 1-е полугодие 2017 года

ЗИМНЯЯ ПРОГУЛКА С ДЕТЬМИ
(кмн А.А. Плоскирева) 1/105-111

КРИЗИС СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА
(комплекс Гогена)
(психотерапевт Е.А.Тарасов) 3/109-111

КАК ВНУШАТЬ СЕБЕ ПОХУДЕНИЕ
(психокоррекция)
(психотерапевт Е.А. Тарасов) 4/116-119

О ПРОТЕЗИРОВАНИИ ЗУБОВ
(хирург-имплантолог Р.К.Королёв) 5/35-40

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НА КАРДИОТРЕНИРОВКУ
(лечебная физкультура)
(фитнес-тренер В.В. Зарубин) 5/53-57

ПОДРОСТОК В СЕМЬЕ. К ЧЕМУ НАДО БЫТЬ ГОТОВЫМ?
(пубертатный период)
(психолог Ю.Н.Джумм) 5/87-90

«БЕРЕГИТЕ ЗДОРОВЬЕ, ПОТОМУ ЧТО ВТОРОЕ НЕ КУПИШЬ»
(качество жизни)
(дмн А.В. Ковальков) 5/91-99

НЕ СТАРОСТЬ, А НОВЫЙ СТАРТ
(как сохранить ясность ума)
(читательница Л.Т. Левина) 5/106-109

ВРЕМЯ ИСПОЛНЯТЬ МЕЧТЫ
(гармония семейных отношений)
(семейный психолог В.Ю.Каширина) 6/86-91

Я (ФИО) _____

_____

даю разрешение на публикацию моих писем в журнале «Предупреждение Плюс» в полном объеме.

Подпись _____ Дата «____» _____ 201__ г.

ПОДПИСКА-2017=1+1!
(на 6 месяцев)

Лучшее средство от кризиса

Ежемесячный журнал «Предупреждение Плюс» – это ваш шанс укрепить здоровье. Подпишитесь, и полезные рекомендации, советы и консультации придут к вам в дом.

Подписка на «Предупреждение Плюс» – недорогой и полезный подарок родным и знакомым. Наш девиз: «Один + один», плати мало – получай много!

КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ

«Предупреждение Плюс.
Библиотечка «ЗОЖ» *99609*
«Комплект «ЗОЖ» *99610*

VIPISHI.RU *Интернет-подписка*

КАТАЛОГИ «ПРЕССА РОССИИ» И «АГЕНТСТВО «РОСПЕЧАТЬ»

«Предупреждение Плюс.
Библиотечка «ЗОЖ» *19777*
«Комплект «ЗОЖ» *36999*

ВМЕСТЕ МЫ ЗДОРОВЕЙ!

На странице 128 мы публикуем схему получения и подписной купон. Вам остается только вписать наш индекс по любому из каталогов и отметить крестиками месяцы получения. Не забудьте указать свой *почтовый индекс, адрес и фамилию.*

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на ~~газету~~ журнал (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания) | Количество комплектов:

на 2017 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

ПВ | место | литер

Доставочная карточка

на ~~газету~~ журнал (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания)

Стоимость | руб. коп. | Количество комплектов

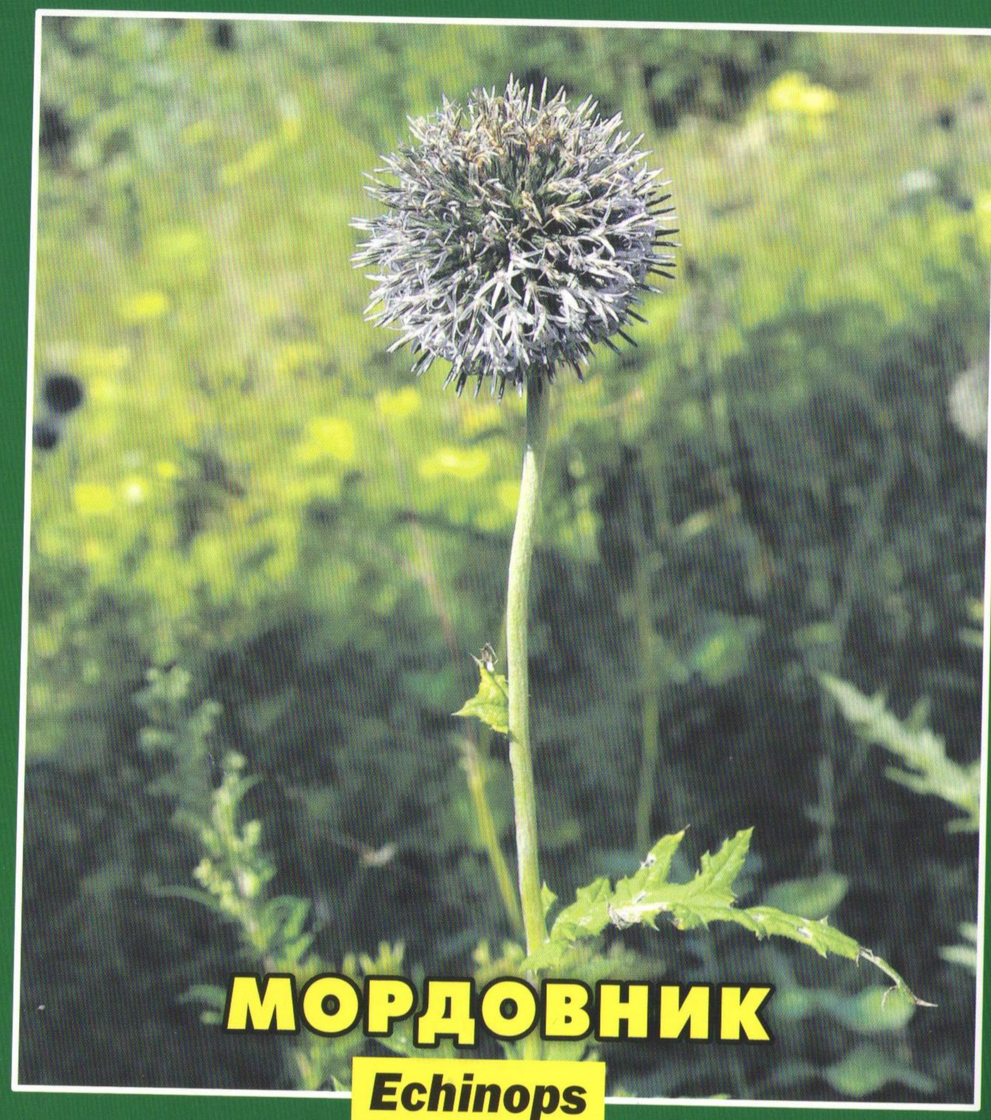
на 2017 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

Индекс в КАТАЛОГЕ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ	99609
Индекс в каталоге «Пресса России» и «Агентство Роспечать»	19777



МОРДОВНИК

Echinops

Мордовник (Echinops) – многолетнее травянистое растение. На территории России растут 12 видов, из которых мордовник шароголовый и обыкновенный встречаются чаще остальных.

4 607161 020036 17007

(Фото Павла Ефремова)

Подробнее о растении на стр. 110-115.